

ÍNDICE MENÚS NOVIEMBRE 2018

1. Menú NOVIEMBRE 18	Pág. 2
2. Menú NOVIEMBRE 18 (Hiposódico e hipocalórico)	Pág. 3
3. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin carne)	Pág. 4
4. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin cerdo)	Pág. 5
5. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin colesterol)	Pág. 6
6. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin fructosa)	Pág. 7
7. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin frutos secos)	Pág. 8
8. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin gluten)	Pág. 9
9. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin huevo)	Pág. 10
10. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin huevo y lactosa)	Pág. 11
11. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin huevo, pescado y proteína leche vaca)	Pág. 12
12. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin lactosa, proteína leche, leche)	Pág. 13
13. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin legumbres)	Pág. 14
14. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin pescado)	Pág. 15
15. Menú NOVIEMBRE 18 (Sin tomate frito)	Pág. 16
16. Sugerencias y consejos	Pág. 17

MENÚ NOVIEMBRE 2018

ALÉRGENOS			JUEVES 1			VIERNES 2			
			FESTIVO NACIONAL			Potaje de garbanzos Hamburguesa de ternera Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco, agua y yogur 695,14 Kcal 26,4 gr. P 31,5 gr. L 75,0 gr. C			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas en amarillo Bacalao al horno con tomate Coliflor cocida y aliñada Pan integral, agua y fruta 618,69 Kcal 22,1 gr. P 27,2 gr. L 71,4 gr. C		Cascote Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y pepino Pan blanco, agua y fruta 588,37 Kcal 17,7 gr. P 18,4 gr. P 18,4 gr. P		Macarrones con salsa de tomate frito Muslitos de pollo asados Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta 621,76 Kcal 18,4 gr. P 23,3 gr. L 83,4 gr. C		Lentejas de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta 550,66 Kcal 18,4 gr. P 25,5 gr. L 60,3 gr. C		Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan blanco, agua y yogur 675,04 Kcal 22,5 gr. P 24,4 gr. L 91,4 gr. C	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada de romanilla, zanahoria y tomate Pan integral, agua y fruta 556,27 Kcal 28,4 gr. P 24,0 gr. L 63,9 gr. C		Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta 556,27 Kcal 24,5 gr. P 21,0 gr. L 65,7 gr. C		Alubias a la jardinera Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan blanco, agua y fruta 548,32 Kcal 20,0 gr. P 20,8 gr. L 72,4 gr. C		Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo cocido y salteado Pan blanco, agua y yogur 606,86 Kcal 26,5 gr. P 22,6 gr. L 74,4 gr. C		Coditos con tomate Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, toamte, maíz y pepino Pan blanco, agua y fruta 682,80 Kcal 19,1 gr. P 21,7 gr. L 102,8 gr. C	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Potaje de garbanzos con acelgas Queso fresco Ensalada de romanilla y tomate Pan integral, agua y fruta 530,98 Kcal 19,3 gr. P 24,2 gr. L 59,4 gr. C		Lentejas con arroz Marrajo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta 608,47 Kcal 28,5 gr. P 21,1 gr. L 76,0 gr. C		Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Brócoli salteado esparragado Pan blanco, agua y fruta 565,80 Kcal 16,5 gr. P 26,8 gr. L 66,9 gr. C		Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa Judías verdes rehogadas Pan blanco, agua y fruta 611,20 Kcal 23,7 gr. P 22,2 gr. L 79,3 gr. C		Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada de lechuga, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta 635,72 Kcal 18,5 gr. P 24,6 gr. L 85,1 gr. C	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan integral, agua y fruta 578,44 Kcal 20,1 gr. P 23,3 gr. L 70,5 gr. C		Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta 605,27 Kcal 26,6 gr. P 21,2 gr. L 77,1 gr. C		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta 626,78 Kcal 22,2 gr. P 22,4 gr. L 85,9 gr. C		Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada de romanilla, zanahoria, maíz y pepino Pan blanco, agua y fruta 586,83 Kcal 27,1 gr. P 25,5 gr. L 62,4 gr. C		Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Ensalada de romanilla, zanahoria, maíz y pepino Pan blanco, agua y fruta 643,54 Kcal 24,9 gr. P 21,0 gr. L 87,1 gr. C	

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Hiposódico e hipocalórico)

					JUEVES 1	VIERNES 2
					FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Merluza Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9		
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogur		
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Pollo en salsa Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogur	Coditos con tomate Pollo con salsa de verduras Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Lenguado en salsa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta		
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
Potaje extremeño sin carne Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta		

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin carne)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Tortilla patata Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Queso Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos sin carne Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero sin carne Huevo Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogur	Coditos con tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos sin carne Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Bacalao Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño sin carne Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Salmón Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin cerdo)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero sin cerdo Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogur	Coditos con tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño sin cerdo Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Salmón Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin colesterol)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Carne en salsa Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Salchichas en salsa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje de garbanzos Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin fructosa)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas sin fructosa Hamburguesa Ensalada Pan, agua y yogurt
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas sin fructosa Bacalao al ajillo Coliflor Pan, agua y yogurt	Cascote sin fructosa Ensalada con pepino y atún Pan, agua y yogurt	Macarrones aliñados Muslito de pollos Ensalada Pan, agua y yogurt	Lentejas con verduras sin fructosa Tortilla francesa Ensalada Pan, agua y yogurt	Crema de patata y calabacín Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos sin fructosa Merluza al horno Ensalada Pan, agua y yogurt	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas al horno Pan, agua y yogurt	Alubias con verduras sin fructosa Queso fresco Ensalada Pan, agua y yogurt	Crema de calabacín Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Pasta con atún y jamón aliñado Tortilla francesa Lechuga Pan, agua y yogurt
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos sin fructosa Queso fresco Ensalada Pan, agua y yogurt	Lentejas con arroz sin fructosa Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y yogurt	Patatas guisadas sin fructosa Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y yogurt	Pasta rehogada Pechuga pollo Ensalada Pan, agua y yogurt	Arroz refrito Atún Ensalada Pan, agua y yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño sin fructosa Ensalada con pepino y atún Pan, agua y yogurt	Pasta aliñada Abadejo al horno Ensalada con pepino Pan, agua y yogurt	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y yogurt	Lentejas estofadas sin fructosa Merluza en salsa verde Ensalada con pepino Pan, agua y yogurt	Arroz rehogado Tortilla francesa Ensalada pepino Pan, agua y yogurt

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin frutos secos)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollos Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin gluten)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Albóndigas en salsa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas en salsa Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogur	Pasta con tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Pasta con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin huevo)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogur	Coditos con tomate Carne en salsa Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Salchichas en salsa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin huevo y lactosa)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Carne en salsa Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Pollo en salsa Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Salchichas en salsa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin huevo, pescado y proteína leche vaca)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Potaje de garbanzos Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Salchichas en salsa Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Salchichas en salsa Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Pollo en salsa de verduras Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Pollo en salsa de tomate Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Carne en salsa Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Pollo en salsa Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Carne en salsa de tomate Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Salchichas en salsa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Cinta de lomo Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Salchichas Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin lactosa, proteína leche, leche...)

					JUEVES 1	VIERNES 2
					FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9		
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt		
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Tortilla patata Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
Potaje de garbanzos Pollo en salsa Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta		
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta		

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin legumbres)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollos Menestra Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Patatas a la jardinera Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Coditos con tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas con verduras Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puchero Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Coditos salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Patatas a la jardinera Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin pescado)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Potaje de garbanzos Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Queso fresco Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Salchichas en salsa Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Pollo en salsa de verduras Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Pollo en salsa de tomate Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Códigos con tomate Tortilla patata Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Carne en salsa de tomate Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Cinta de lomo Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Códigos salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Queso fresco Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta



MENÚ NOVIEMBRE 2018 (Sin tomate frito)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO NACIONAL	Patatas guisadas Hamburguesa Ensalada Pan, agua y fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas Bacalao al ajillo Coliflor Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Macarrones aliñados Muslito de pollos Menestra Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tilapia al ajo y perejil Arroz pilaf Pan, agua y yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Cocido de garbanzos Merluza al horno Ensalada con zanahorias y tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan, agua y fruta	Alubias jardineras Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Repollo salteado Pan, agua y yogurt	Pasta con atún y jamón Tortilla de patatas Lechuga, tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada y tomate Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Marrajo Calabacín salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Pastas rehogadas Pechuga pollo Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Arroz refrito Atún encebollado Ensalada y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje extremeño Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Abadejo al horno Ensalada con tomate y pepino Pan, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Arroz rehogado Tortilla de patata Ensalada con zanahorias, maíz y pepino Pan, agua y fruta

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO

1 DE NOVIEMBRE

Paella	 	
Pollo al horno		
Ensalada de romanilla, zanahoria, cebolla y pepino		
Pan blanco, agua y fruta		
24,0 gr. P	617,61 Kcal 23,5 gr. L	77,6 gr. C

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
J1	Puré de calabaza y queso rallado	Merluza a la romana con ensalada	Pan y fruta
V2	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Hamburguesa casera con patatas fritas	Pan y gelatina
L5	Sopa de picadillo con jamón picado	Revuelto de patatas con ensalada de escarola y ajo picado	Pan y fruta
M6	Ensalada de tomate, melva y orégano	Croquetas caseras de puchero	Pan y yogur líquido
X7	Crema de calabaza con nueces picadas	Chipirón a la plancha con salsa verde	Pan y fruta
J8	Sopa de estrellitas	Finger de pollo caseros con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V9	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Pechuga de pavo con champiñones salteados	Pan y cuajada
L12	Arroz tres delicias casero	Bocadillo de tortilla francesa con tomate natural	Pan y fruta
M13	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Filete de bacalao con salsa de almendras	Pan y fruta
X14	Ensalada de pasta tricolor con salmón	Salchichas frescas de pollo	Pan y yogur de frutas
J15	Crema de calabacín y queso	Fajitas de pollo con salsa mexy y verduritas	Pan y fruta
V16	Sopa de puchero	Chipirón a la plancha con salsa verde	Pan y manzana asada
L19	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Empanadillas caseras de tomate y atún	Pan y fruta
M20	Sopa de letras	Huevos rellenos con atún y salmón ahumado	Pan y macedonia de frutas
X21	Tomate aliñado con sal y orégano	Salmonetes fritos en aceite de oliva con ensalada	Pan y fruta
J22	Puré de patatas con virutas de jamón	Tortilla de quesitos con ensalada	Pan y fruta
V23	Champiñones al ajillo	Sándwich vegetal de pan integral con espárragos y huevo cocido	Pan y gelatina de fresa
L26	Sopa de picadillo con huevo cocido y jamón	Croquetas caseras de jamón o puchero	Pan y fruta
M27	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Alitas de pollo fritas con salsa barbaoco	Pan y piña en su jugo
X28	Sopa de verduras	Calamares a la romana con rodajas de tomate con sal	Pan y fruta
J29	Puré de calabaza y queso rallado	Tortilla de patatas con zanahoria rallada	Pan y fruta
V30	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Hamburguesa de merluza con patatas fritas	Pan y gelatina

ACTIVIDADES OTOÑALES PARA NIÑOS

Esta época del año es ideal para realizar actividades deportivas con los más pequeños de la casa, los días son más frescos, las temperaturas más templadas y apetece más salir a la calle.

Hacer diferentes planes de ocio al aire libre es necesario para la salud mental y física de nuestros niños y esta época es perfecta para realizarlas, ya que, con las lluvias y el frío son más complicadas de llevar a cabo.

Compartir momentos con los compañeros en vez de estar sentado delante del televisor más saludable y beneficioso para el niño, hay que animarlo a que lo haga siempre que pueda.

No hace falta apuntarse a un gimnasio...patinar, montar en bici, correr, jugar a fútbol o simplemente andar, es beneficioso para la salud y nos mantiene activos además de despertar el amor por la naturaleza, si esta actividad se hace en el campo o en los parques que rodean a las grandes ciudades.

¡¡NO HAY EXCUSA PARA SALIR A LA CALLE O AL CAMPO LOS FINES DE SEMANA!!

