

LUNES

*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

MARTES



MIÉRCOLES

DÍA FESTIVO

JUEVES

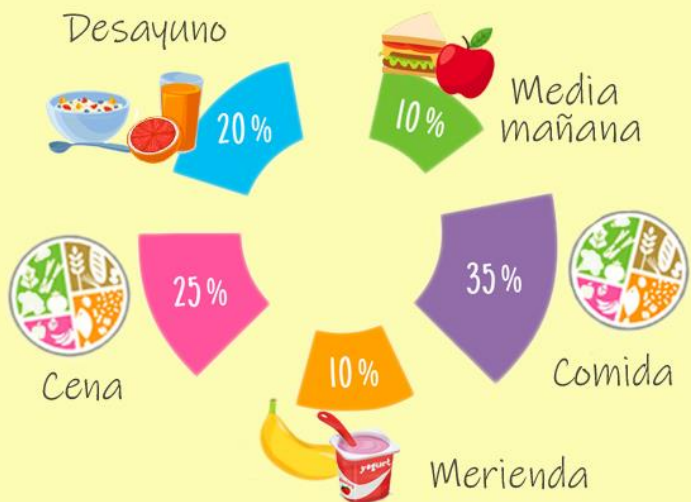
VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					8					9					10				
CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM COLIFLOR SALTEADA/COLIFLOWER SAUTEED					JUDÍAS VERDES CON TOMATE /GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE PISTO					LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS CREMA DE LENTEJAS/LENTILS CREAM TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE					PASTA BOLOÑESA O CARBONARA BOLOGNESA OR CARBONARA PASTA ECO					SOPA CON POLLO Y VERDURA /SOUP WITH VEGETABLES MENESTRA/VEGETABLES STEW CARNE ESTOFADA CON PATATAS /STEWED BEEF YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT				
ESCALOPE CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO /ESCALOPE WITH AND GARLIC FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					POLLO GUISADO CON VERDURAS /CHICKEN IN A STEW WITH VEGETABLES YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT					FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT					LIMANDA CON SALSA VERDE/ FISH WITH GREEN SAUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT				
KCal 792	Lip 34	HC 76	Prot 38		KCal 664	Lip 30	HC 55	Prot 40		KCal 812	Lip 28	HC 99	Prot 34		KCal 788	Lip 31	HC 87	Prot 37		KCal 692	Prot 25	HC 77	Lip 35	
13					14					15					16					17				
GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEAS STEW MENESTRA/VEGETABLES STEW FILETE DE LOMO CON CHAMPIÑONES /LOIN WITH MUSHROOMS FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO ARROZ A LA ZAMORANA/ ZAMORANA RICE PLATJA REBOZADA CON LECHUGA /ROMANA'S FISH WITH LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM /ZANAHORIA CON PATATA REHOGADA /CARROTS AND POTATO SAUTEED CARNE GUISADA CON GUISANTES /STEWED BEEF WITH CHICKPEAS FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT					LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS COLIFLOR AL AJOARRIERO /COULIFLOWER AJOARRIERO ALBÓNDIGAS CON TOMATE /MEATBALLS IN TOMATO SAUCE YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT					PATATAS GUISADAS /POTATOES STEW PISTO POLLO ASADO AL LIMÓN /ROAST CHICKEN FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT				
KCal	Lip	HC	Prot		KCal 872	Lip 37	HC 99	Prot 34		KCal 604	Lip 27	HC 60	Prot 26		KCal 623	Lip 27	HC 47	Prot 26		KCal 789	Lip 31	HC 85	Prot 37	
20					21					22					23					24				
JUDÍAS VERDES CON TOMATE /GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE GUISANTES CON JAMÓN/PEAS WITH HAM POLLO GUISADO CON VERDURAS /CHICKEN IN A STEW WITH VEGETABLES YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT					ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES BRÓCOLI REHOGADO/SAUTEED TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					MACARRONES ECO BOLOÑESA ENSALADA DE PASTA /SALAD BUFFET LOMO CON PIMIENTOS /LOIN WITH PEPPERS FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM ZANAHORIA CON PATATA REHOGADA /CARROTS AND POTATO SAUTEED CARNE ESTOFADA /STEWED BEEF YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT					LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW CREMA DE LENTEJAS/LENTILS CREAM MERLUZA EN SALSA AMERICANA /FISH IN AMERICAN SAUCE FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT				
KCal 664	Lip 30	HC 55	Prot 40		KCal 831	Lip 30	HC 99	Prot 32		KCal 792	Lip 34	HC 87	Prot 31		KCal 638	Lip 22	HC 74	Prot 31		KCal 669	Lip 14	HC 79	Prot 48	
27					28					Jornada de las hortalizas y verduras 29					30									
COCIDO CASTELLANO COMPLETO CASTILIAN STEW FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT					CREMA DE VERDURA/VEGETABLE CREAM COLIFLOR AL AJOARRIERO /COULIFLOWER AJOARRIERO ALBÓNDIGAS CON TOMATE /MEATBALLS IN TOMATO SAUCE YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT					ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO RISOTTO DE CHAMPIÑONES /MUSHROOMS RISOTTO PECHUGUITAS DE POLLO EN SALSA DE CÍTRICOS CON ENSALADA DE TEMPORADA PLÁTANO CON CHOCOLATE					ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES PISTO FILETE DE LOMO CON LECHUGA /LOIN WITH LETTUCE FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT									
KCal 694	Lip 23	HC 80	Prot 36		KCal 623	Lip 27	HC 47	Prot 26							KCal 715	Lip 26	HC 79	Prot 35						



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA

Si consumimos productos en la época del año adecuada nos beneficiamos de todo su esplendor en cuanto a nutrientes, color, textura y sabor, entre otras cosas, y estamos colaborando con el comercio local y, por lo tanto, generando riqueza en tu entorno más próximo. Entre las **verduras y hortalizas de noviembre** destaca el tono verdoso, siendo las verduras y hortalizas de este mes del año el brócoli, cardo, espinaca o lechuga, la calabaza, el champiñón... entre otros.

