

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ARROZ FRUTA 533Kcal, P:22, HC:72, L:15 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LECHUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON ARROZ FRUTA 517 Kcal, P:28, HC:52, L:25 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON ARROZ YOGUR 622Kcal, P:47, HC:56, L:22 Cena: ensalada y pescado azul	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LECHUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672Kcal, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN HUEVO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 619Kcal, P:46, HC:80, L:23 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y pavo
10 CODITOS GRATINADOS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 742 Kcal, P:35, HC:76, L:31 Cena: verdura y pescado blanco	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y pavo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 725Kcal, P:56, HC:62, L:27 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pollo
17 PASTA CARBONARA PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:37, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y ternera	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y ternera	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 526Kcal, P:23, HC:53, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN CERDO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 716Kcal, P:48, HC:71, L:25 Cena: verdura y pescado azul	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 823Kcal, P:51, HC:86, L:25 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS CON CARNE LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 562 Kcal, P:21, HC:61, L:20 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CON NATA Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y pavo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y ternera

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN LEGUMBRE

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 560Kcal, P:26 HC:86, L:10 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	11 PURE DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 616Kcal, P:31, HC:49, L:31 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	18 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	21 PATATAS CON CARNE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 611Kcal, P:32, HC:59, L:26 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 ARROZ CON CONEJO SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 803Kcal, P:25, HC:69, L:46 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2025



SIN PESCADO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pollo	5 JUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE PAVO EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 704 Kcal, P:47, HC:81, L:19 Cena: ensalada y ternera	6 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y cerdo	7 PATATAS GUIADAS CON CARNE MAGRO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 621Kcal, P:34, HC:63, L:24 Cena: verdura y huevo
10 CODITOS GRATINADOS REVUELTO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: verdura y pollo	11 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	12 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y cerdo	13 PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	14 PATATAS RIOJANAS FILETE DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA 743Kcal, P:40, HC:60, L:34 Cena: ensalada y pavo
17 PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pavo	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	19 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA 7996Kcal, P:28, HC:75, L:41 Cena: ensalada y pollo	20 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y ternera	21 JUDIAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 816Kcal, P:47, HC:80, L:28 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA NUGGEST CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 789Kcal P:18 HC:117 L:26 Cena: verdura y huevo	25 SOPA DE AVE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 606Kcal, P:23, HC:65, L:27 Cena: ensalada y pavo	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS CONEJO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA 750Kcal, P:42, HC:94, L:18 Cena: verdura y pollo	27 PATATAS CON CARNE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 683Kcal, P:29, HC:63, L:34 Cena: ensalada y ternera	28 PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).