

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>Cena: Pollo y verduras 713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y ensalada 624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>Cena: Pavo y verduras 790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Huevo y ensalada 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>Cena: Ternera y verduras 771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y ensalada 672Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y verduras 764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>Cena: Ternera y ensalada 686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Pollo y verduras 702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>Cena: Pescado azul y verduras 641Kcal, P:18, HC:65, L:32</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>Cena: Pescado azul y verduras 774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y ensalada 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>Cena: Ternera y ensalada 657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras 655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y ensalada 848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>Cena: Cerdo y verduras 759Kcal, P:21, HC:71, L:42</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>Cena: Pollo y ensalada 774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>Cena: Huevo y verduras 767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>Cena: Pavo y ensalada 675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras 610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395. PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición

SIN LACTOSA (es el mismo pero adaptado)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>672Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN Salsa VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>641Kcal, P:18, HC:65, L:32</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>759Kcal, P:21, HC:71, L:42</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición

SIN GLUTEN (es el mismo pero adaptado)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>672Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>641Kcal, P:18, HC:65, L:32</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>759Kcal, P:21, HC:71, L:42</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>672Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN Salsa VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>725Kcal, P:40, HC:51, L:38</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>671Kcal, P:19, HC:85, L:27</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>662Kcal, P:36, HC:44, L:37</p>

Recomendamos una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

P

Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>879Kcal, P:41, HC:111, L:29</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>607Kcal, P:42, HC:44, L:28</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE FILETE DE PAVO CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>641Kcal, P:18, HC:65, L:32</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>671Kcal, P:19, HC:85, L:27</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA</p> <p>767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PURE DE PATATA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>634Kcal, P:34, HC:49, L:32</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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. cal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición

SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>624Kcal, P:28, HC:48, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUISADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>672Kcal, P:37, HC:82, L:18</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>637Kcal, P:33, HC:52, L:32</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>641Kcal, P:18, HC:65, L:32</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>759Kcal, P:21, HC:71, L:42</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>767Kcal, P:29, HC:75, L:36</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L

MENU MENSUAL – NOVIEMBRE 2024

Realizado el departamento de nutrición

SIN LEGUMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p> <p>713Kcal, P:31, HC:71, L:32</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA</p> <p>628Kcal, P:28, HC:49, L:34</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>790Kcal, P:32, HC:111, L:23</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ (REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA) FRUTA/LÁCTEO</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>8</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE BACALAO CON TOMATE FRESCO FRUTA</p> <p>771Kcal, P:91, HC:44, L:25</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA</p> <p>660Kcal, P:21, HC:76, L:29</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE ATÚN, LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES BOLOÑESA FRUTA</p> <p>764Kcal, P:32, HC:93, L:23</p>	<p>13</p> <p>PATATAS A LO POBRE MERLUZA EN Salsa VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>686Kcal, P:21, HC:51, L:10</p>	<p>14</p> <p>PAELLA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>702Kcal, P:42, HC:49, L:37</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABACIÍN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>612Kcal, P:19, HC:62, L:30</p>
<p>18</p> <p>PASTA CARBONARA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:34, HC:65, L:41</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ(REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO Y TERNERA) FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>657Kcal, P:30, HC:79, L:23</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA/LÁCTEO</p> <p>655Kcal, P:47, HC:45, L:31</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PATATA BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>848Kcal, P:92, HC:56, L:26</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA</p> <p>759Kcal, P:21, HC:71, L:42</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>774Kcal, P:35, HC:74, L:36</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA</p> <p>831Kcal, P:23, HC:69, L:50</p>	<p>28</p> <p>PATATAS CON CALAMARES FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA/LÁCTEO</p> <p>675Kcal, P:37, HC:44, L:38</p>	<p>29</p> <p>PURÉ DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE CHERRY FRUTA</p> <p>610Kcal, P:25, HC:45, L:35</p>

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).

Paula Fernández Serrano

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. N.º Colegiado: MAD001395

PID MEDIOAMBIENTAL S.L