

# Noviembre



## 1ª SEMANA

Energía: 890 Kcal.  
Proteínas: 32.7 g.  
Carbohidratos: 121.9 g.  
Lípidos: 30.2 g.  
Calcio: 303.6 mg.  
Hierro: 7.0 mg.  
Vitamina C: 44.0 mg.  
Colesterol: 171.8 mg.

- L 27** Arroz blanco con tomate. Lenguado frito con tomate natural. Yogur.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- M 28** Lentejas maravilla. Bistec de ternera a la plancha con ensalada. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- X 29** Judías verdes a la casera. Lomo adobado con patatas. Yogur.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- J 30** Alubias blancas con chorizo. Perca a la navarra. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 32%
- V 31** Sopa casera de ave con maravilla. Jamoncitos de pollo asado al limón con lechuga. Yogur.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%

## cena recomendada

- L 27** Ensalada / Carne / Fruta
- M 28** Crema / Pescado / Fruta
- X 29** Pasta / Pescado / Fruta
- J 30** Verdura / Carne / Fruta
- V 31** Verdura / Huevo / Fruta

## 2ª SEMANA

Energía: 847 Kcal.  
Proteínas: 25.8 g.  
Carbohidratos: 120.7 g.  
Lípidos: 29.0 g.  
Calcio: 285.7 mg.  
Hierro: 6.2 mg.  
Vitamina C: 25.3 mg.  
Colesterol: 186.3 mg.

- L 3** Guisantes a la francesa. Bistec a la plancha con ensalada. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- M 4** Patata de garbanzos. Bacalao en salsa verde. Fruta.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 32%
- X 5** Tallarines a la italiana. Pollo asado en su jugo con lechuga. Fruta.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 32%
- J 6** Puré de verduras. Hamburguesas caseras en salsa jardinero. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- V 7** Alubias blancas guisadas con arroz. Filete de gallina empanado con tomate natural. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%

## cena recomendada

- L 3** Arroz / Pescado / Fruta
- M 4** Crema / Carne / Fruta
- X 5** Verdura / Huevo / Fruta
- J 6** Verdura / Pescado / Fruta
- V 7** Ensalada / Carne / Fruta

## 3ª SEMANA

Energía: 902 Kcal.  
Proteínas: 29.3 g.  
Carbohidratos: 124.2 g.  
Lípidos: 32.0 g.  
Calcio: 264.0 mg.  
Hierro: 5.5 mg.  
Vitamina C: 45.0 mg.  
Colesterol: 112.5 mg.

- L 10** Crema de zanahoria con verduras. Roti de pavo en salsa española. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 31%
- M 11** Alubias pintas a la castellana. Delicias de pescado con tomate natural. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- X 12** Judías verdes con patata. Chuleta de cerdo en salsa de almendras. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 33%
- J 13** Arroz a la montañés. Panga a la navarra. Yogur.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- V 14** Lentejas guisadas con verduras. Pechugas de pollo con lechuga. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%

## cena recomendada

- L 10** Pasta / Pescado / Fruta
- M 11** Ensalada / Carne / Fruta
- X 12** Sopa / Pescado / Fruta
- J 13** Verdura / Carne / Fruta
- V 14** Puré / Huevo / Fruta

## 4ª SEMANA

Energía: 9041 Kcal.  
Proteínas: 27.0 g.  
Carbohidratos: 126.2 g.  
Lípidos: 32.3 g.  
Calcio: 256.1 mg.  
Hierro: 5.6 mg.  
Vitamina C: 43.1 mg.  
Colesterol: 115.8 mg.

- L 17** Macarrones con atún. Lomo al chilindrón. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 31%
- M 18** Garbanzos con arroz. Filete de lenguado en salsa alicantina. Yogur.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- X 19** Acelgas salteadas. Filetes rusos caseros con tomate natural. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- J 20** Alubias pintas al estilo casero. Merluza a la inglesa con ensalada. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- V 21** Sopa casera de cocido con estrellitas. Muslo de pollo asado a la naranja con patatas. Yogur.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%

## cena recomendada

- L 17** Verdura / Pescado / Fruta
- M 18** Crema / Carne / Fruta
- X 19** Arroz / Pescado / Fruta
- J 20** Ensalada / Carne / Fruta
- V 21** Verdura / Huevo / Fruta