

MENÚ SIN CERDO - NOVIEMBRE 2024

VIERNES 1

FESTIVO

VIERNES 8

Arroz con tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceituna verde

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 591 kcal - Grasas: 12,7g - AGS: 2,2g
HC: 87,8g - Azúcar: 20,5g - Proteína: 28,7g - Sal: 1,8g

VIERNES 15

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 555 kcal - Grasas: 12,8g - AGS: 2g
HC: 69,6g - Azúcar: 21,1g - Proteína: 32,7g - Sal: 1,8g

VIERNES 22

Alubias blancas con verduras
Croquetas de pollo (gluten, leche, huevo)
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 619 kcal - Grasas: 17,6g - AGS: 2,5g
HC: 89,6g - Azúcar: 27,1g - Proteína: 17,4g - Sal: 3,6g

VIERNES 29

Lasaña (gluten, leche, huevo)
Salmón al horno (pescado)
Patata asada

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 706 kcal - Grasas: 33,7g - AGS: 8,4g
HC: 69,2g - Azúcar: 22,1g - Proteína: 28,3g - Sal: 2,6g

JUEVES 7

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Garbanzos, pollo y ternera
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 5,4g
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

JUEVES 14

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Garbanzos, pollo y ternera
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 5,4g
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

JUEVES 21

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Garbanzos, pollo y ternera
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 5,4g
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Garbanzos, pollo y ternera
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 5,4g
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

MIÉRCOLES 6

Espaguetis boloñesa (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza al horno (pescado)
Batata asada

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 630 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 2,8g
HC: 93,8g - Azúcar: 20,7g - Proteína: 26,6g - Sal: 1,7g

MIÉRCOLES 13

Macarrones con queso (gluten, huevo, leche, soja, mostaza)
Salmón al horno (pescado)
Ensalada de zanahoria y remolacha

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 722 kcal - Grasas: 27,8g - AGS: 7,8g
HC: 83,3g - Azúcar: 22,5g - Proteína: 31,4g - Sal: 2,5g

MIÉRCOLES 20

Macarrones integrales con champiñones (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza al horno (pescado)
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 578 kcal - Grasas: 14,9g - AGS: 4g
HC: 83,3g - Azúcar: 22,3g - Proteína: 24g - Sal: 1,8g

MIÉRCOLES 27

Crema de verduras
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 569 kcal - Grasas: 18,2g - AGS: 3,1g
HC: 78,4g - Azúcar: 25,6g - Proteína: 17,4g - Sal: 3,7g

MARTES 5

Crema de zanahoria
Ternera en salsa
Arroz basmati

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)
Energía: 559 kcal - Grasas: 17,6g - AGS: 3,7g
HC: 69,1g - Azúcar: 29g - Proteína: 26,4g - Sal: 2,1g

MARTES 12

Arroz con salsa de tomate casera
Pollo en salsa
Menestra de verduras

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)
Energía: 653 kcal - Grasas: 18,8g - AGS: 3,6g
HC: 90,9g - Azúcar: 21,8g - Proteína: 27,8g - Sal: 1,9g

MARTES 19

Patatas estofadas con verduras
Tortilla de queso (huevo, leche)
Tomate aliñado

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)
Energía: 653 kcal - Grasas: 25,9g - AGS: 7,8g
HC: 73,4g - Azúcar: 22,9g - Proteína: 26,5g - Sal: 2,5g

MARTES 26

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA

Arroz tres delicias sin jamón (huevo)
Pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)
Energía: 645 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 2,9g
HC: 91,7g - Azúcar: 22,2g - Proteína: 33,5g - Sal: 1,8g

LUNES 4

Lentejas estofadas con verduras (gluten)
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 631 kcal - Grasas: 19,2g - AGS: 3,2g
HC: 85,3g - Azúcar: 21,6g - Proteína: 21,6g - Sal: 3,5g

LUNES 11

Crema de calabacín
Albóndigas (burgermeat) caseras en salsa (gluten, leche, huevo, soja, sésamo, mostaza, sulfitos)
Patata dado

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 782 kcal - Grasas: 29,5g - AGS: 8,8g
HC: 95,6g - Azúcar: 25,7g - Proteína: 27,5g - Sal: 3,1g

LUNES 18

Crema de puerro
Pavo en salsa
Champiñones salteados

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 503 kcal - Grasas: 11,9g - AGS: 2,3g
HC: 64,5g - Azúcar: 29,3g - Proteína: 29,3g - Sal: 1,8g

LUNES 25

Vichysoisse
Filetes rusos (burgermeat) caseros (gluten, leche, huevo, soja, sésamo, mostaza, sulfitos)
Zanahoria baby

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)
Energía: 672 kcal - Grasas: 21,8g - AGS: 5,1g
HC: 82,5g - Azúcar: 33,5g - Proteína: 26,3g - Sal: 3,5g

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

| PRIMEROS PLATOS | |
|-----------------------|---------------------------|
| SI EN EL COLE COMÍ... | PARA CENAR PUEDO COMER... |
| Verdura | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura |

| SEGUNDOS PLATOS | |
|-----------------------|---------------------------|
| SI EN EL COLE COMÍ... | PARA CENAR PUEDO COMER... |
| Huevo | Carne o pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Carne | Huevo o pescado |
| Legumbre | Huevo o pescado |

| POSTRE | |
|--------|---------------|
| | Fruta o yogur |