

NOVIEMBRE

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Fideua
Fritura variada
Ensalada de Tomate y maíz
Yogur
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

3

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera
con tomate
Patatas Fritas
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

4

Arroz boloñesa
Merluza rebozada
Natillas
Kcal 784 HC 102 Prot 37 Lip 24

5

**SABORES CON
HISTORIA**



ROMA

8

Judías Verdes con patatas
Hamburguesa de atún en salsa
Patatas dado
Yogur
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

9

Estofado de Alubias Pintas
Tortilla francesa con jamón
Ensalada lechuga
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

10

Sopa de picadillo
Lengüadina adobada
Verduritas
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

11

Tallarines al pomodoro con atún
Albóndigas de ternera en salsa
Yogur
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

12

Crema de Verduras
Escalope de pollo
Ensalada verde
Fruta
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

15

Galets Carbonara
Lomo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Flan
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

16

Crema Vichissoise
Lengüadina rebozada
Patatas
Fruta
Kcal 642 HC 83 Prot 26 Lip 22

17

Lentejas a la hortelana
Tortilla patata
Ensalada de tomate y albahaca
Fruta
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

18

Paella
Merluza a la madrileña
Ensalada de lechuga y tomate
Gelatina
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

19

Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

22

Arroz murciano
Albóndigas de ternera a la
jardinera
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

23

Alubias blancas ECO con
calabaza
Filetitos de merluza a la riojana
Fruta
Kcal 773 HC 83 Prot 47 Lip 23

24

Menestra con jamón
Pollo al curry
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Kcal 949 HC 129 Prot 47 Lip 26

25

Happy Thanksgiving
Pumpkin cream
Roasted turkey with potatoes
Profiteroles
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

26

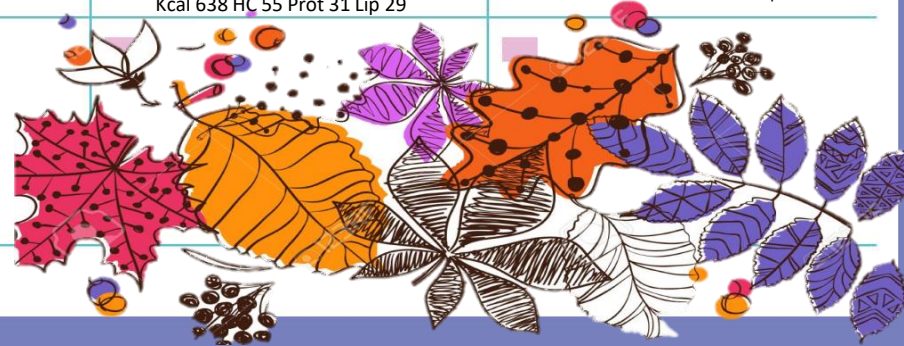
Patatas guisadas con
picadillo
Medallones de Abadejo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

29

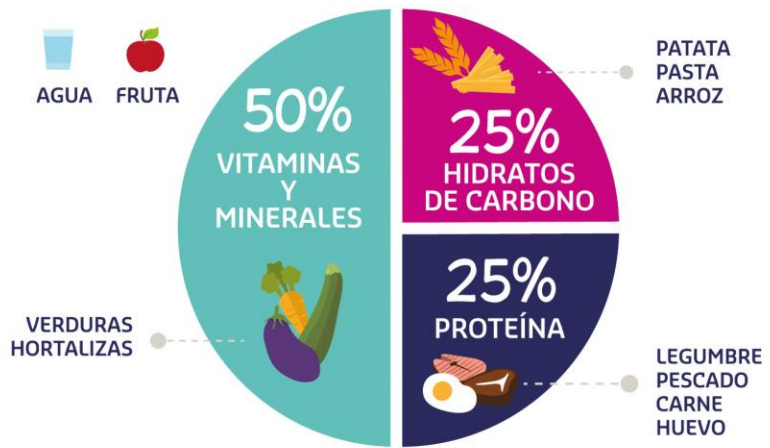
Macarrones al ajillo
Filetes Rusos
Zanahoria dado
Gelatina
Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18

30

Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17



EQUILIBRA tu *cena*



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

Apuesta por los productos locales

- Son más frescos, naturales y nutritivos.
- Contaminan menos porque se reduce el uso del transporte.
- Impulsan la economía local.



#SOY SOSTENIBLE



UN SABOR CON HISTORIA

ROMA



COCINA CON...
PEPE



POLLO AL ESTILO VARDANO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Contramuslo de pollo en tacos - 500 gr.
- Caldo de ave - 400 ml.
- Puerro - 50 gr.
- Harina de maíz - 40 gr.
- Cilantro - 4 gr.
- Miel - 20 gr.
- Huevo cocido - 2 uds.
- Orégano - 8 gr.
- Tomillo seco - 8 gr.
- Sal

ELABORACION:

- En aceite caliente, dorar el pollo, sazonarlo y reservar.
- Cortar el puerro en brunoise y pochar bien.
- Añadir el cilantro picado, el tomillo y el orégano.
- Incorporar el caldo de ave y la miel. Dejar cocer 5 min. y poner el huevo picado.
- Agregar el caldo con la miel sobre el pollo y dejar cocer durante 10 minutos.
- Por último, diluir la harina de maíz en agua, echar al guiso y cocer hasta espesar la salsa.



Aprendiendo a Comer
by sodexo