

# NOVIEMBRE

## MENÚ sin PESCADO

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  
Tortilla Francesa  
Natillas  
Kcal 784 HC 102 Prot 37 Lip 24

5

**SABORES CON  
HISTORIA**



**ROMA**

8

Judías Verdes con patatas  
Hamburguesa de ternera 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  
Cinta de lomo adobada  
Verduritas  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

11

Tallarines al pomodoro con  
jamón  
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  
Salchichas de ave  
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  
Tortilla de patatas  
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

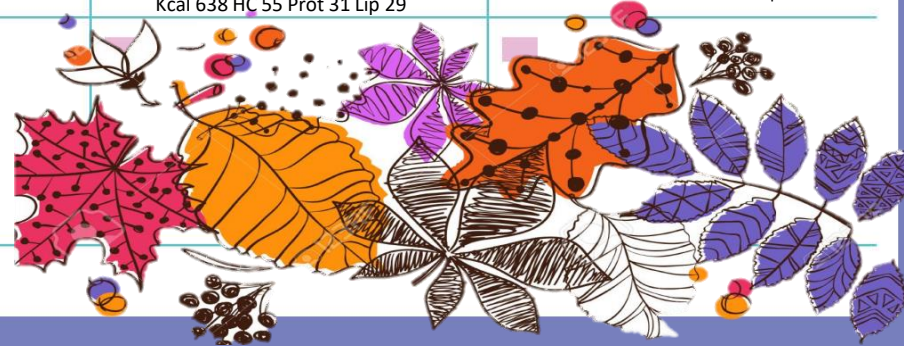
Patatas guisadas con  
picadillo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

29

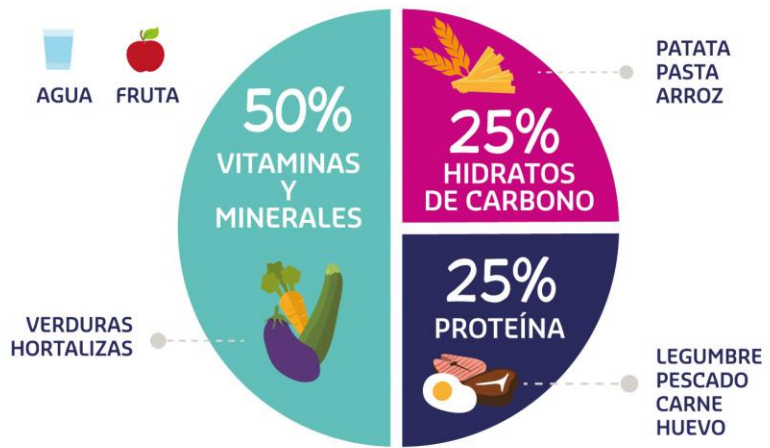
Macarrones al ajillo  
Filetes Rusos  
Zanahoria dado  
Gelatina  
Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18

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.



## 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.

