

# NOVIEMBRE 2009

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis</li> <li>- Pechuga de pollo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Albóndigas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Filete de lenguado con mahonesa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada mixta</li> <li>- Hamburguesa con chips</li> <li>- Natillas</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas</li> <li>- Croquetas con jamón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>558</td> <td>27,5</td> <td>14,9</td> <td>68,2</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	558	27,5	14,9	68,2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>454</td> <td>22,8</td> <td>15,3</td> <td>58,8</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	454	22,8	15,3	58,8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605</td> <td>28,4</td> <td>23,2</td> <td>72,5</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	605	28,4	23,2	72,5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>505</td> <td>26,3</td> <td>20,1</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	505	26,3	20,1	48	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>446</td> <td>19,1</td> <td>18,2</td> <td>94,3</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	446	19,1	18,2	94,3
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
558	27,5	14,9	68,2																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
454	22,8	15,3	58,8																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
605	28,4	23,2	72,5																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
505	26,3	20,1	48																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
446	19,1	18,2	94,3																																									
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Albóndigas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias verdes</li> <li>- Lomo con pimientos</li> <li>- Flan</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones</li> <li>- Merluza al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Estofado de pavo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Filete de lenguado con limón</li> <li>- Yogur</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>560</td> <td>36</td> <td>16</td> <td>70,7</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	560	36	16	70,7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>494</td> <td>26,9</td> <td>16,6</td> <td>58</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	494	26,9	16,6	58	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>698</td> <td>40,6</td> <td>23,9</td> <td>84</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	698	40,6	23,9	84	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>656</td> <td>26,8</td> <td>12,9</td> <td>94,2</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	656	26,8	12,9	94,2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>577</td> <td>26,4</td> <td>12,6</td> <td>98,8</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	577	26,4	12,6	98,8
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
560	36	16	70,7																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
494	26,9	16,6	58																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
698	40,6	23,9	84																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
656	26,8	12,9	94,2																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
577	26,4	12,6	98,8																																									
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de patata</li> <li>- San Jacobo con lechuga</li> <li>- Actimel</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Ajoarriero</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acelga salteada</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Yogur</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con almejas</li> <li>- Filete de gallo con limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Redondo asado con pimientos</li> <li>- Natillas</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>548</td> <td>24,2</td> <td>16,4</td> <td>84</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	548	24,2	16,4	84	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>430,8</td> <td>16,4</td> <td>18</td> <td>68</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	430,8	16,4	18	68	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>426,5</td> <td>20,2</td> <td>14,25</td> <td>45,6</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	426,5	20,2	14,25	45,6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>575</td> <td>40</td> <td>26</td> <td>97</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	575	40	26	97	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>562,2</td> <td>25,3</td> <td>17,5</td> <td>96</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	562,2	25,3	17,5	96
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
548	24,2	16,4	84																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
430,8	16,4	18	68																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
426,5	20,2	14,25	45,6																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
575	40	26	97																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
562,2	25,3	17,5	96																																									
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias verdes</li> <li>- Albóndigas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis</li> <li>- Filete de lenguado con limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Salchichas con ketchup</li> <li>- Piña</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verduras</li> <li>- Merluza rebozada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Helado</li> <li>- Vaso de leche y pan</li> </ul>																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>559</td> <td>36,7</td> <td>16,2</td> <td>70,7</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	559	36,7	16,2	70,7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>553</td> <td>26,5</td> <td>13,1</td> <td>88,3</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	553	26,5	13,1	88,3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>660</td> <td>32</td> <td>24</td> <td>79</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	660	32	24	79	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>585</td> <td>40,8</td> <td>24</td> <td>98,8</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	585	40,8	24	98,8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>525</td> <td>23,3</td> <td>18,5</td> <td>99,8</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	525	23,3	18,5	99,8
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
559	36,7	16,2	70,7																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
553	26,5	13,1	88,3																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
660	32	24	79																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
585	40,8	24	98,8																																									
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																									
525	23,3	18,5	99,8																																									
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>																																												

## Sugerencias de menús para la cena

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verduras</li> <li>- Pescado al horno con patatas panadera</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado</li> <li>- Salchichas con tomate</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Pechuga pollo con pimientos</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Pescado rebozado con limón</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada variada</li> <li>- Tortilla de jamón serrano</li> <li>- Lácteo</li> </ul>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Lomo con pimientos</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate</li> <li>- Pescado plancha con limón</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Tortilla de jamón York y queso</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Pescado rebozado</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Sandwich de jamón y queso</li> <li>- Fruta</li> </ul>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Pescado al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada templada</li> <li>- Lomo plancha con champis</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Pizza casera</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Pescado a la plancha con limón</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Tortilla de atún</li> <li>- Fruta</li> </ul>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Pescado en salsa</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida</li> <li>- Revuelto de champis</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Pescado al horno con verduras</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura cocida con patatas</li> <li>- Cabezada con pimientos</li> <li>- Lácteo</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada variada</li> <li>- Relleno con tomate</li> <li>- Fruta</li> </ul>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>				

\*LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate...

\*CONSEJO: Aprovechad el agua de la verdura cocida para poder hacer unas nutritivas sopas de verdura para la noche, añadiéndole fideos, bolitas...