



MENÚ HIPOCALÓRICO. NOVIEMBRE 2024.

LUNES 4

Caldo casero de gallina con fideos.
Filete de merluza con sofrito de la abuela.
Coliflor rehogada.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.

MARTES 5

Patatas con choco.
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan integral.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 6

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Judías verdes salteadas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

JUEVES 7

Potaje de garbanzos con verduras.
Filete de merluza con salsa alicantina.
Guisantes encebollados.
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 8

Arroz frito con york.

Carne de magro con salsa de tomate.
Zanahorias aliñadas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 11

Coditos al ajillo.
Filete de salmón en su jugo.
Guisantes encebollados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 12

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).
Escalope de lomo a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Coliflor rehogada.
Pan integral.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 13

Judías blancas estofadas con verduras.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.

JUEVES 14

Paella mixta.
Filete de merluza al ajillo.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 15

Patatas guisadas con hortalizas.
Pechuga de pollo al horno.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Judías verdes salteadas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 18

Lentejas estofadas con verduras.
Filete de perca en salsa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Zanahorias baby aliñadas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 19

Sopa de picadillo con arroz.
Pollo al horno en su jugo.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Brócoli al vapor.
Pan integral.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 20

Patatas con hortalizas.
Filete de merluza en su jugo.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.

JUEVES 21

Berza gaditana con verduras.
Jamón al horno en su jugo.
Puré de patatas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 22

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Zanahorias cocidas a las finas hierbas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 25

Macarrones napolitana.
Filete de merluza con salsa alicantina.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 26

Potaje de garbanzos con hortalizas.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 27

Crema natural de puerros y zanahorias (sin tostones horneados).
Lomo al horno con salsa.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.

JUEVES 28

Patatas guisadas con carne.
Filete de salmón en su jugo.
Guisantes rehogados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 29

Arroz frito.
Albóndigas de pollo (horneadas).
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.