




# NOVIEMBRE

## Bética Mudarra



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 
4 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> LENTEJAS CON ZANAHORIA SALCHICHAS FRESCAS CON CEBOLLA YOGUR Proteína 41g H.Carb 53g A.z 13g Grasas 35,5g A.g.s 11,4g Sal 3,8g	5 <b>LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA</b> CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS FRUTA FRESCA Proteína 13,5g H.Carb 43g A.z 18g Grasas 19g A.g.s 4,5g Sal 3g	6 <b>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> ARROZ A LA CUBANA ALBONDIGAS DE TERNERA EN Salsa DE VERDURAS GELATINA DE FRUTAS Proteína 27g H.Carb 75g A.z 21g Grasas 25g A.g.s 6,5g Sal 3,2g	7 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> COCIDO MADRILEÑO PESCADO AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Proteína 38,5g H.Carb 55g A.z 19g Grasas 16g A.g.s 4,5g Sal 4,3g	8 <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ATÚN HAMBURGUESA CON Salsa DE CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA Proteína 34,5g H.Carb 65g A.z 19g Grasas 20g A.g.s 6,5g Sal 4,2g
11 <b>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> CODITOS INTEGRALES A LA BOLOÑESA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS YOGUR Proteína 43,5g H.Carb 85g A.z 20g Grasas 18g A.g.s 6g Sal 4,3g	12 <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA NUGGETS DE POLLO FRUTA FRESCA Proteína 27,5g H.Carb 30g A.z 19g Grasas 13g A.g.s 3,5g Sal 2,8g	13 <b>LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ</b> PUCHERO ANDALUZ PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Proteína 33g H.Carb 70g A.z 20g Grasas 22g A.g.s 6g Sal 4,3g	14 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO CROQUETAS CASERAS FRUTA DE TEMPORADA Proteína 38,5g H.Carb 60g A.z 20g Grasas 22g A.g.s 6,5g Sal 4g	15 <b>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> REVUELTO DE HUEVOS CON PATATAS MAGRO EN Salsa FRUTA Proteína 37,5g H.Carb 45g A.z 17g Grasas 25g A.g.s 7g Sal 3,6g
18 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS EN Salsa CON ARROZ FRUTA Proteína 32,5g H.Carb 55g A.z 19g Grasas 20g A.g.s 5,5g Sal 4g	19 <b>LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ</b> LENTEJAS A LA CASTELLANA PESCADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Proteína 24,5g H.Carb 45g A.z 19g Grasas 11g A.g.s 2,5g Sal 3g	20 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS CERDO ESTOFADO CON PATATAS ASADAS YOGUR Proteína 45g H.Carb 62g A.z 12g Grasas 19g A.g.s 5,5g Sal 4,4g	21 <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> GUISO DE GARBANZOS CON VERURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Proteína 40,5g H.Carb 55g A.z 18g Grasas 17g A.g.s 4,5g Sal 4,5g	22 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> ARROZ CON VERDURAS LOMO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA Proteína 36,5g H.Carb 75g A.z 22g Grasas 23g A.g.s 7g Sal 4,2g
25 <b>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> CREMA DE CALABACÍN PIZZA MARGARITA YOGUR Proteína 40,5g H.Carb 70g A.z 19g Grasas 14g A.g.s 3g Sal 3,8g	26 <b>LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA</b> ALUBIAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATAS CON ESALADA FRUTA Proteína 37g H.Carb 37g A.z 10g Grasas 16g A.g.s 5g Sal 4,1g	27 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Proteína 28,5g H.Carb 85g A.z 27g Grasas 20g A.g.s 6,5g Sal 3,5g	28 <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> PURÉ DE CALABACÍN MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN FRUTA Proteína 30,5g H.Carb 60g A.z 19g Grasas 14g A.g.s 3g Sal 3,5g	29 <b>LECHUGA, TOMATE Y OLIVA</b> SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESAS CON Salsa DE CEBOLLA GELATINA DE FRUTAS Proteína 43,5g H.Carb 70g A.z 20g Grasas 16g A.g.s 5g Sal 3,8g



# NOVIEMBRE

## Sugerencia cena



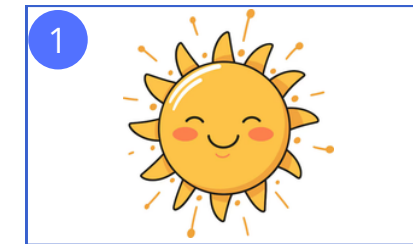
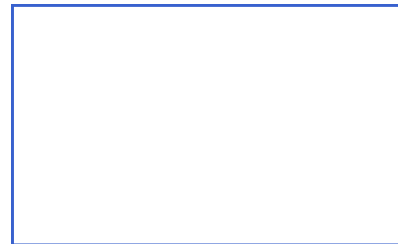
LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



4 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE CALABACÍN.  
FRUTA

5 CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA CON ESPINACAS  
FRUTA

6 SOPA DE FIDEOS  
PESCADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN A LA PLANCHA  
YOGUR

7 ENSALADA DE PASTA CON TOMATE CHERRY  
BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE Y ACEITE  
FRUTA

8 PURÉ DE PATATAS  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS ASADAS  
YOGUR

11 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

12 CREMA DE CALABAZA  
MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES  
FRUTA

13 PURÉ DE CALABACÍN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS  
YOGUR

14 ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA  
PESCADO BLANCO AL HORNO  
FRUTA

15 CALDO DE VERDURAS  
REVUELTO DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

18 ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ALBÓNDIGAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

19 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN  
PESCADO REBOZADO AL HORNO CON PURÉ DE ZANAHORIA  
FRUTA

20 ENSALADA CÉSAR  
TORTILLA DE PATATAS  
YOGUR

21 SOPA DE POLLO  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES  
YOGUR

22 PURÉ DE CALABACÍN  
BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS  
FRUTA

25 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  
HAMBURGUESA DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

26 CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

27 SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE COLIFLOR  
YOGUR

28 ENSALADA MIXTA  
POLLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI AL VAPOR  
FRUTA

29 PURÉ DE CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA