

### 3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

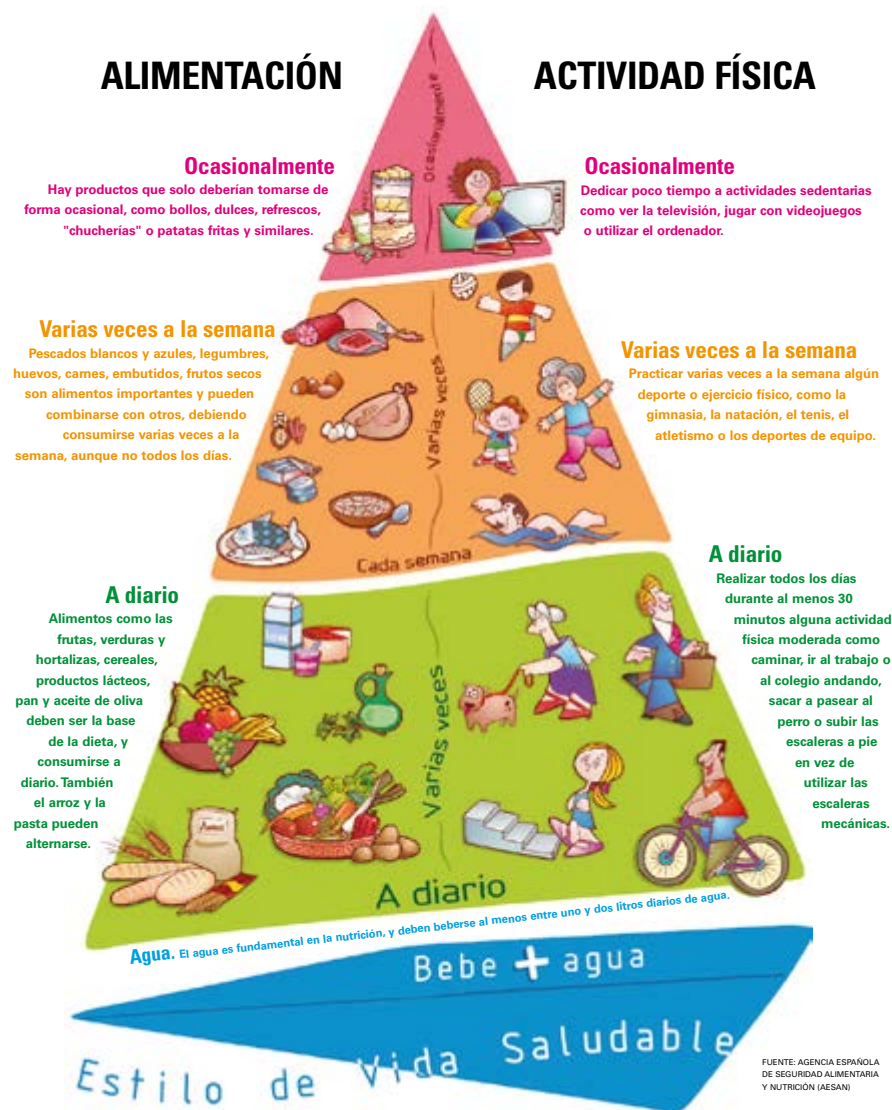
- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

### SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1
				<i>Festive</i>
4	5	6	7	8
Pastel de carne y patata con salsa de tomate	Sopa de estrellitas Tortilla de queso	Espinacas a la crema Salmón en papillote al eneldo	Puré de verduras Revuelto de cebolla y calabacín	Chuleta de cerdo con puré de patata
11	12	13	14	15
Crema de puerros Filete de Merluza al horno	Pisto con huevo	Puré de calabaza Rape en salsa verde	Salteado de noodles con verduras y tortilla	Sopa de verduras Filete de pollo en salsa con ruedas de tomate
18	19	20	21	22
Hamburguesa de ave con ensalada de tomate	Bonito con tomate y calabacín	Crema de setas Tortilla de atún	Guisantes con beicon Bacalao con tomate	Sopa de fideos Sajonia a la plancha
25	26	27	28	29
Sardinillas en aceite con guarnición de arroz	Crema hortelana Huevos al plato	Sopa de fideos Croquetas de Bacalao	Coliflor al gratén Solomillitos de pavo en salsa de manzana	Merluza en salsa con arroz y pimientos

[www.servicioshostelerosmarin.com](http://www.servicioshostelerosmarin.com)

# NOVIEMBRE CURSO 2019/2020



FUENTE: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1
				<i>Festivo</i>
4	5	6	7	8
<p>Lentejas campesinas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento)</p> <p>Tortilla de pavo con ensalada mixta</p> <p>Natillas</p> <p>Kcal 806 Prot45 Lip34 Hc80</p>	<p>Puré de zanahoria y patata</p> <p>Salchichas frescas con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 684 Prot23 Lip36 Hc67</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Pollo a la riojana con patatas y pimientos</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 700 Prot27 Lip30 Hc80</p>	<p>Coditos gratinados (tomate y queso)</p> <p>Filete de cerdo empanado con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 859 Prot50 Lip35 Hc86</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Merluza con tomate</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 889 Prot32 Lip33 Hc116</p>
11	12	13	14	15
<p>Garbanzos estofados (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo)</p> <p>Cinta de lomo con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 766 Prot45 Lip34 Hc70</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada mixta</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 891 Prot22 Lip35 Hc122</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas caseras con patatas fritas</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Escalope de pollo empanado con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 872 Prot43 Lip32 Hc103</p>	<p>Patatas a la segoviana (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate y chorizo)</p> <p>Lenguado a la andaluza con ensalada mixta</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 677 Prot30 Lip33 Hc65</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz tres delicias (jamón, guisantes y maíz)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 879 Prot27 Lip31 Hc123</p>	<p>Sopa de estrellitas</p> <p>Salchichas frescas con ensalada mixta</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 706 Prot25 Lip34 Hc75</p>	<p>Judías blancas con calabaza (cebolla, zanahoria, patata, tomate, calabaza)</p> <p>Pollo asado con patatas fritas</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 767 Prot35 Lip31 Hc87</p>	<p>FIESTA NIÑA MARÍA</p> <p>Crema de verduras (patata, puerro y zanahoria)</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Lácteo</p> <p>Kcal 778 Prot28 Lip34 Hc90</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa (salsa de tomate, cebolla y carne picada)</p> <p>Merluza rebozada con ensalada mixta</p> <p>Melocotón en almíbar y leche</p> <p>Kcal 890 Prot36 Lip34 Hc110</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con chorizo (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo)</p> <p>San Jacobo con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 848 Prot37 Lip36 Hc94</p>	<p>Coditos con tomate y queso</p> <p>Filete de pollo empanado con ensalada mixta</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 783 Prot35 Lip35 Hc82</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas caseras con patatas fritas</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Lenguado a la romana con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 898 Prot32 Lip34 Hc116</p>	<p>Patatas del puerto (cebolla, ajo, pimiento, tomate y calamares)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada mixta</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 737 Prot34 Lip33 Hc76</p>

	ALTRAMUZ
	APIO
	CACAHUETES
	CEREALES CON GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	FRUTOS SECOS
	HUEVOS
	LÁCTEOS
	MOLUSCOS
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SOJA
	PESCADO
	SULFITOS