

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2023

**SIERVAS DE SAN JOSE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de abadejo en tempura con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>2</b> Crema de champiñones Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>3</b> Macarrones a la napolitana Pescado fresco Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2813/673 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
<b>6</b> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>7</b> Espaguetis a la carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>8</b> Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>10</b> Paella de verduras Limanda empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2977/712 GT: 20 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
<b>13</b> Guisantes salteados con jamón Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>14</b> Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Salteado de brócoli con patatas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	<b>17</b> <b>JORNADA GASTRONOMICA</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>18</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>19</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2738/655 GT: 21 GS: 6 HC: 82 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1
<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>21</b> Macarrones gratinados Lomo a la plancha Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>22</b> Patatas estofadas Limanda al horno con salsa de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>23</b> Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>24</b> Salteado de judías verdes con jamón Pescado fresco con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2453/587 GT: 13 GS: 4 HC: 80 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1
<b>27</b> Crema de puerros Huevos revueltos con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>29</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Merluza gratinada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>30</b> Alubias pintas estofadas Fajitas de cerdo con salsa de tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)				VE: 2651/634 GT: 16 GS: 4 HC: 82 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 1

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses