

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
		01	02	03
		<i>Festive</i>	Crema de verduras Tortilla de pavo	Hamburguesa a la plancha con tomate al horno
06	07	08	09	10
Risotto con champiñones	Salmón en papillote al eneldo con verduras	Huevos revueltos con york	Sopa de estrellitas Pescado al horno gratinado	Pechuga de pollo con puré de patatas
13	14	15	16	17
Crema de puerros Filete de atún a la plancha	Menestra de verduras con bacon y huevo	Filete de merluza con guisantes	Filete de pollo en salsa con ruedas de tomate	Salteado de noodles con verduras y tortilla
20	21	22	23	24
Solomillo de pavo a las finas hierbas	Consomé Pescado marinado	Crema de verduras Rabas empanadas	Tortilla de patatas con ensalada de tomate y orégano	Perrito caliente completo
27	28	29	30	
Sardinillas en aceite con guarnición de arroz	Filete de pollo con ensalada de tomate	Crema de verduras con queso Croquetas de bacalao	Sopa juliana Revuelto de calabacín y patata	










































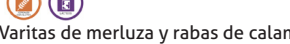





www.servicioshostelerosmarin.com

NOVIEMBRE CURSO 2017/2018



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



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		01	02	03
		<i>Festivo</i>	Sopa de picadillo (pasta, huevo y jamón)  Croquetas, rabas de calamar y empanadillas con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 771 Prot30 Lip35 Hc84</i>	Patatas a la riojana (chorizo, cebolla y pimiento) Merluza en salsa verde con ensalada mixta  Pera y leche  <i>Kcal 712 Prot33 Lip32 Hc73</i>
06	07	08	09	10
Lentejas campesinas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento) Salchichas frescas con puré de patata  Natillas  <i>Kcal 873 Prot47 Lip33 Hc97</i>	Macarrones con salsa de tomate  Tortilla de patata con ensalada mixta  Pera y leche  <i>Kcal 854 Prot23 Lip34 Hc114</i>	Sopa de ave  Pollo asado con patatas Mandarina y leche  <i>Kcal 689 Prot44 Lip33 Hc54</i>	Puré de verduras (acelgas, patata, puerro y zanahoria) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 736 Prot48 Lip32 Hc64</i>	Paella mixta  Filete de bacalao con tomate  Manzana y leche  <i>Kcal 767 Prot40 Lip31 Hc82</i>
13	14	15	16	17
Espaguetis con tomate  San Jacobo con ensalada mixta  Plátano y leche  <i>Kcal 846 Prot20 Lip34 Hc115</i>	Sopa de cocido  Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera y verduras)  Pera y leche  <i>Kcal 695 Prot31 Lip27 Hc82</i>	Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas fritas  Mandarina y leche  <i>Kcal 610 Prot31 Lip34 Hc45</i>	Arroz blanco con tomate Lenguado a la andaluza con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 876 Prot40 Lip32 Hc107</i>	Puré de calabaza y zanahoria Cinta de lomo con patatas fritas Mandarina y leche  <i>Kcal 722 Prot33 Lip30 Hc80</i>
20	21	22	23	24
Macarrones con tomate y carne picada  Tortilla de patata con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 890 Prot28 Lip35 Hc116</i>	FIESTA NIÑA MARIA	Sopa de fideos  Muslitos de pollo asados con patatas dado Naranja y leche  <i>Kcal 700 Prot44 Lip30 Hc63</i>	Judías blancas con calabaza Salchichas frescas con puré de patata  Plátano y leche  <i>Kcal 828 Prot36 Lip32 Hc99</i>	Arroz tres delicias  Merluza rebozada con ensalada mixta  Melocotón en almibar y leche  <i>Kcal 890 Prot44 Lip31 Hc109</i>
27	28	29	30	
Crema de puerros Escalopín de cerdo empanado con ensalada mixta  Mandarina y leche  <i>Kcal 700 Prot41 Lip32 Hc62</i>	Macarrones gratinados  Varitas de merluza y rabas de calamar con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 805 Prot27 Lip33 Hc100</i>	Lentejas con chorizo Albóndigas caseras con patatas fritas  Plátano y leche  <i>Kcal 859 Prot42 Lip35 Hc94</i>	Arroz blanco con tomate Lenguado a la romana con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 896 Prot43 Lip32 Hc109</i>	

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