

OCTUBRE

Código: ZF2T1



NOVIEMBRE

Código: ZF2T1



DICIEMBRE

Código: ZF2T1



<p>3 Patatas a la riojana</p> <p>Ternera asada en salsa de almendras</p> <p>Actimel</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>4 Lentejas a la castellana</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Crema/Carne/Fruta</p>	<p>5 Menestra de verduras con patatas dado</p> <p>Filetes rusos caseros en salsa hortelana</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p>6 Arroz a la cubana</p> <p>Estofado en salsa jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>7 Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Pollo asado a la naranja con patatas</p> <p>Almíbar</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 876 Kcal. Proteínas: 25.5 g. Carbohidratos: 123.3 g. Lípidos: 31.2 g. Calcio: 387.2 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 44.2 mg. Colesterol: 101.2 mg.</p>
<p>10 Puré de patata con costrones</p> <p>Filete de magro al chilindrón</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>11 Alubias blancas al estilo casero</p> <p>Pechuga de pollo a la romana con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Crema/Huevo/Fruta</p>	<p>12 FESTIVO</p>	<p>13 FESTIVO</p>	<p>14 FESTIVO</p>	<p>Energía: 847 Kcal. Proteínas: 26.4 g. Carbohidratos: 119.6 g. Lípidos: 29.2 g. Calcio: 285.7 g. Hierro: 6.2 g. Vitamina C: 25.3 mg. Colesterol: 141.7 mg.</p>
<p>17 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Filete de cabezada en salsa de tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Puré/Pescado/Fruta</p>	<p>18 Arroz tres delicias</p> <p>Hamburguesa casera en salsa española</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>19 Garbanzos con huevo duro</p> <p>Sanmarino con ensalada</p> <p>Natillas</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Carne/Fruta</p>	<p>20 Patatas bravas</p> <p>Merluza a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>21 Espirales gratinadas con queso</p> <p>Pollo asado en su jugo con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 839 Kcal. Proteínas: 28.1 g. Carbohidratos: 117.7 g. Lípidos: 31.3 g. Calcio: 262.4 g. Hierro: 6.4 g. Vitamina C: 28.4 mg. Colesterol: 139.9 mg.</p>
<p>24 Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Hamburguesa de pescado con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>25 Alubias blancas con bacon</p> <p>Pizza de jamón y queso con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>26 Canelones</p> <p>Tortilla de atún con rodaja de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Ave/Fruta</p>	<p>27 Borrajas con patatas dado</p> <p>Muslo de pollo asado al limón con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Puré/Huevo/Fruta</p>	<p>28 Arroz blanco con tomate</p> <p>Lenguado a la inglesa con ensalada</p> <p>Zumo de frutas</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>Energía: 859 Kcal. Proteínas: 31.2 g. Carbohidratos: 117.9 g. Lípidos: 29.2 g. Calcio: 184.2 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 26.0 mg. Colesterol: 142.3 mg.</p>
<p>31 Judías verdes rehogadas con patata y jamón</p> <p>Lomo sajonia con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Patata/Pescado/Fruta</p>					<p>Energía: 883 Kcal. Proteínas: 33.0 g. Carbohidratos: 121.6 g. Lípidos: 29.4 g. Calcio: 310.8 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 25.7 mg. Colesterol: 115.2 mg.</p>

<p>1 FESTIVO</p>	<p>2 Arroz a la portuguesa</p> <p>Pastel de carne con salsa de tomate</p> <p>Actimel</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>3 Lentejas con chorizo</p> <p>Emparedado casero de jamón York y queso con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>4 Fideuá</p> <p>Tilapia rebozada con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>Energía: 878 Kcal. Proteínas: 25.2 g. Carbohidratos: 124.1 g. Lípidos: 31.2 g. Calcio: 258.3 g. Hierro: 5.8 g. Vitamina C: 39.2 mg. Colesterol: 125.3 mg.</p>	
<p>7 Alubias blancas al estilo casero</p> <p>Escalope de ternera con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Crema/Pescado/Fruta</p>	<p>8 Arroz con calamares</p> <p>Limanda empanada con ensalada</p> <p>Zumo de frutas</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>9 Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Huevos fritos con loncha de jamón serraano</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Ave/Fruta</p>	<p>10 Lacitos con tomate</p> <p>Pollo asado a la almendra con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>11 Canelones rossini</p> <p>Merluza rebozada con lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>Energía: 884 Kcal. Proteínas: 31.8 g. Carbohidratos: 121.5 g. Lípidos: 30.1 g. Calcio: 293.2 g. Hierro: 6.3 g. Vitamina C: 30.2 mg. Colesterol: 112.2 mg.</p>
<p>14 Arroz a la cubana</p> <p>Filete de cabezada con salsa jardinera</p> <p>Actimel</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>15 Garbanzos con bacon</p> <p>Estofado de ternera en salsa demiglace con patatas dado</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>16 Patatas bravas</p> <p>Lenguado a la inglesa con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>17 Crema de zanahoria con costrones</p> <p>Filetes rusos caseros en salsa jardinera</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>18 Espaguetis gratinados con queso</p> <p>Pizza margarita con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 890 Kcal. Proteínas: 28.7 g. Carbohidratos: 126.7 g. Lípidos: 29.8 g. Calcio: 271.4 g. Hierro: 6.0 g. Vitamina C: 33.6 mg. Colesterol: 121.5 mg.</p>
<p>21 Pasta de caracol con tomate</p> <p>Merluza rebozada con ensalada</p> <p>Almíbar</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>22 Acelgas con patata y zanahoria</p> <p>Sanjacobo casero con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>23 Lentejas maravilla</p> <p>Filete de magro empanado con lechuga</p> <p>Natillas</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>24 Arroz blanco con picadillo</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>25 Patatas a la riojana</p> <p>Albóndigas caseras con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 855 Kcal. Proteínas: 28.9 g. Carbohidratos: 118.5 g. Lípidos: 29.5 g. Calcio: 192.7 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 29.1 mg. Colesterol: 139.6 mg.</p>
<p>28 Judías verdes rehogadas al estilo casero</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Puré/Pescado/Fruta</p>	<p>29 Arroz a la montañesa</p> <p>Lenguado empanado con rodaja de tomate natural</p> <p>Almíbar</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>30 Patatas bravas</p> <p>Pollo asado al limón con lechuga</p> <p>Actimel</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>			<p>Energía: 848 Kcal. Proteínas: 25.8 g. Carbohidratos: 120.7 g. Lípidos: 29.0 g. Calcio: 285.7 g. Hierro: 6.2 g. Vitamina C: 25.3 mg. Colesterol: 186.3 mg.</p>

<p>5 FESTIVO</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 Lentejas maravilla</p> <p>Delicias de pescado con lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Carne/Fruta</p>	<p>8 FESTIVO</p>	<p>9 Puré de zanahoria con costrones</p> <p>Lomo adobado con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 871 Kcal. Proteínas: 26.8 g. Carbohidratos: 125.6 g. Lípidos: 29.1 g. Calcio: 257.3 g. Hierro: 6.4 g. Vitamina C: 41.2 mg. Colesterol: 128.1 mg.</p>
<p>12 Paella</p> <p>Figueritas de pescado con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>13 Alubias blancas al estilo casero</p> <p>Filete de cabezada a la riojana</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>14 Puré de patata con costrones</p> <p>Albóndigas caseras primavera</p> <p>Natillas</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>15 Canelones</p> <p>Tilapia a la romana con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>16 Borraja con patatas dado</p> <p>Muslo de pollo asado en su jugo con champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Patata/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 899 Kcal. Proteínas: 26.9 g. Carbohidratos: 126.3 g. Lípidos: 31.8 g. Calcio: 258.6 g. Hierro: 5.8 g. Vitamina C: 41.5 mg. Colesterol: 118.6 mg.</p>
<p>19 Lentejas con bacon</p> <p>Tortilla de patata con loncha de queso</p> <p>Zumo de frutas</p> <p>Cena Recomendada: Sopa/Ave/Fruta</p>	<p>20 Macarrones a la boloñesa</p> <p>Limanda rebozada con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>21 Acelgas con patata y jamón</p> <p>Filete de magro empanado con rodaja de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada: Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>22 Arroz a la cubana</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de tomate</p> <p>Postre especial</p> <p>Cena Recomendada: Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>23 FESTIVO</p>	<p>Energía: 878 Kcal. Proteínas: 32.1 g. Carbohidratos: 120.1 g. Lípidos: 29.9 g. Calcio: 238.2 g. Hierro: 5.8 g. Vitamina C: 34.8 mg. Colesterol: 145.1 mg.</p>
<p>26 FESTIVO</p>	<p>27 FESTIVO</p>	<p>28 FESTIVO</p>	<p>29 FESTIVO</p>	<p>30 FESTIVO</p>	<p>Energía: 000 Kcal. Proteínas: 000 g. Carbohidratos: 000 g. Lípidos: 000 g. Calcio: 000 g. Hierro: 000 g. Vitamina C: 000 mg. Colesterol: 000 mg.</p>