

# Menú para el mes de

## “SANTA MARIA DE LA HISPANIDAD”



NOVIEMBRE/09

**LUNES 2**

Macarrones gratinados

Cinta de lomo a la Madrileña con champiñón. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 90,7 / Proteínas: 35,16  
Grasas 45,76 / Calorías 954,3

**CENA RECOMENDADA**  
Sopa de lluvia y Atún con Tomate. Fruta y leche

**MARTES 3**

Crema hortelana

Filete de ternera en salsa con patatas fritas. Bizcocho chocolate y leche

Hidratos 23,5 / Proteínas: 44,8  
Grasas 28,4 / Calorías 561,3

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada de tomate y queso F. pollo con almendra. Fruta y leche

**MIERC. 4**

Paella valenciana

Huevos rellenos con Mahonesa y ensalada Fruta tiempo y leche

Hidratos 80 / Proteínas: 54,61  
Grasas 51,66 / Calorías 990

**CENA RECOMENDADA**  
Espárragos a la plancha y Merluza salsa gambas

**JUEVES 5**

Lentejas guisadas. Rodaja de merluza a la romana con ensalada mixta Fruta tiempo y leche

Hidratos 72,6 / Proteínas: 45,11  
Grasas 39,96 / Calorías 920,38

**CENA RECOMENDADA**  
Arroz tres delicias y tortilla. con champiñón. Fruta y Leche

**VIERNES 6**

Menestra de verduras.

Muslitos en salsa con patatas a cuadrillos Yogurt

Hidratos 37,3 / Proteínas: 51,7  
Grasas 34,2 / Calorías 680,3

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada de tomate y Bacalao salsa. Fruta y Leche

**LUNES 9**

FIESTA

**CENA RECOMENDADA**

**MARTES 10**

Sopa de picadillo

San Jacobo con ensalada mixta Natillas de vainilla

Hidratos 23,5 / Proteínas: 32,7  
Grasas 31,4 / Calorías 595,3

**CENA RECOMENDADA**  
Caldos de pollo y Emperador a la plancha. Fruta y Leche

**MIERC. 11**

Fabada asturiana

Tortilla de atún con ensalada mixta Fruta tiempo y leche.

Hidratos 39,15 / Proteínas: 24,71  
Grasas 23,36 / Calorías 583,38

**CENA RECOMENDADA**  
Calabacines rellenos y Pollo con almendra. Fruta y Leche

**JUEVES 12**

Coditos con bacon

Empanadilla de bonito con ensalada mixta Fruta tiempo y leche

Hidratos 25,5 / Proteínas: 68,4  
Grasas 49,5 / Calorías 808,3

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada y Filete de ternera Fruta y Leche.

**VIERNES 13**

Coliflor rehogada

Pollo asado al limón con patatas chips Petit suisse sólido

Hidratos 21,8 / Proteínas: 39,2  
Grasas 32,8 / Calorías 642,3

**CENA RECOMENDADA**  
Guisantes con jamón y Ternera plancha. Fruta y Lec

**LUNES 16**

Espaguetis a la napolitana.

Delicias de merluza Con ensalada mixta. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 101,8 / Proteínas: 39,2  
Grasas 40,86 / Calorías 971,38

**CENA RECOMENDADA**  
Verduras rehogadas y Cinta De lomo en salsa. Fruta y Leche

**MARTES 17**

Judías verdes con jamón.

Albóndigas caseras Con patatas fritas Pastelito y leche

Hidratos 43,4 / Proteínas: 31,8  
Grasas 39,8 / Calorías 765

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada de pasta tricolor y Merluza al horno. Fruta y Leche

**MIERC. 18**

Sopa castellana.

Chuleta a la riojana con ensalada mixta. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 20,5 / Proteínas: 43,46  
Grasas 32,76 / Calorías 576,38

**CENA RECOMENDADA**  
Tomates gratinados y Atún con salsa de verduras. Fruta y Leche

**JUEVES 19**

Paella mixta

Filetes de sardinitas en Escabeche con ensalada Fruta tiempo y leche

Hidratos 85,6 / Proteínas: 50,7  
Grasas 53,86 / Calorías 960

**CENA RECOMENDADA**  
Verduras a la plancha y Muslitos de pollo al horno. Fruta y Leche.

**VIERNES 20**

Lentejas de la abuela

Ragout de pavo con patatas a cuadrillos. Yogurt

Hidratos 50,3 / Proteínas: 64,5  
Grasas 43,3 / Calorías 900,3

**CENA RECOMENDADA**  
Arroz integral con verduras Emperador planch. Fruta y Le

**LUNES 23**

Arroz a la cubana .

Lomo rebozado con Ensalada mixta. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 98,8 / Proteínas: 26,73  
Grasas 29,46 / Calorías 857,3

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada de tomate y Brochetas De ternera. Fruta y Leche

**MARTES 24**

Sopa de puchero.

Cocido madrileño completo Con ensalada mixta Fruta tiempo y leche

Hidratos 74,8 / Proteínas: 67,2  
Grasas 43,7 / Calorías 918,38

**CENA RECOMENDADA**  
Menestra de verduras y Empañada de carne. Fruta y Leche

**MIERC. 25**

Tallarines con salchichas

Merluza en salsa verde. con patatas fritas. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 91,3 / Proteínas: 44,9  
Grasas 28,26 / Calorías 856,38

**CENA RECOMENDADA**  
Sopa de picadillo de York y Filete de pollo. Fruta y Leche

**JUEVES 26**

Puré de verduras con picaostes Pollo en pepitoria con Patatas paja Fruta tiempo y leche

Hidratos 33,3 / Proteínas: 41,5  
Grasas 37,66 / Calorías 674,3

**CENA RECOMENDADA**  
Salteado de guisantes y Pescado azul. Fruta y Leche.

**VIERNES 27**

Patatas a la marinera

Tortilla de jamón con ensalada mixta. Petit suisse sólido

Hidratos 32,2 / Proteínas: 17,2  
Grasas 29,4 / Calorías 486,3

**CENA RECOMENDADA**  
Ensalada variada y San Jacobo casero. Fruta y Lech

**LUNES 30**

Arroz tres delicias .

Hamburguesa con tomate Y ensalada mixta. Fruta tiempo y leche.

Hidratos 92,2 / Proteínas: 36,3  
Grasas 16,06 / Calorías 740,38

**CENA RECOMENDADA**  
Patatas con verduras y Bonito Con tomate. Fruta y Leche

**CENA RECOMENDADA**

**CENA RECOMENDADA**

**CENA RECOMENDADA**

**CENA RECOMENDADA**

NOTA INFORMATIVA PARA LOS PADRES: **Expertos en nutrición y pediatría indican que beber mas agua reduce el riesgo de sobrepeso en niños**