

MENÚS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA (Otoño-invierno)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>4 Nov.</p> <p>Arroz con salteado de zanahoria, pimiento rojo y guisantes Mero al horno con pisto de verduras</p> <p>Energía:555.7Kcal HC:68g Az:10.7g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1.2g</p>	<p>5 Nov.</p> <p>Cocido Andaluz Tortilla de patatas y espinacas con zanahorias salteadas</p> <p>Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1.7g</p>	<p>6 Nov.</p> <p>Ensalada Cítrica Pollo al chilindrón con cous-cous</p> <p>Energía:550 Kcal HC:53g Az:7.5g P:35g G:22g GS:3.9g Sal: 0.5g</p>	<p>7 Nov.</p> <p>Potaje de lentejas Merluza al limón con menestra de verduras</p> <p>Energía:555.7 Kcal HC:60g Az:15.7g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 0.5g</p>	<p>8 Nov.</p> <p>Alubias estofadas Ensalada de pasta y huevo cocido</p> <p>Energía:586.6 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 0.4g</p>	<p>9 Nov.</p> <p>Paella de verduras Lomo en salsa de champiñones</p> <p>Energía:598 Kcal HC:68g Az:12.6g P:28g G:24g GS:5.8g Sal: 0.5g</p>
<p>11 Nov.</p> <p>Crema de puerro, zanahoria Ragout de pavo con patatas en salsa</p> <p>Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p>12 Nov.</p> <p>Ensalada marinera Garbanzos con arroz, calabaza y puerro</p> <p>Energía:583.9 Kcal HC:65g Az:7.3g P:23g G:26g GS:3.4g Sal:0.6g</p>	<p>13 Nov.</p> <p>Crema de zanahorias Hamburguesas de pollo con cous cous de verduras</p> <p>Energía:581.6Kcal HC:66g Az:14.2g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1.3g</p>	<p>14 Nov.</p> <p>Ensalada de patata, zanahoria, aceitunas, pimiento rojo Emperador al horno con champiñones</p> <p>Energía:568.6 Kcal HC:64g Az: 14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 2.2g</p>	<p>15 Nov.</p> <p>Sopa de verduras y fideos Calamares a la romana con pisto</p> <p>Energía:550.2 Kcal HC:57g Az:9.8g P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1.4g</p>	<p>16 Nov.</p> <p>Guiso de alubias blancas con calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado de berenjena y zanahoria</p> <p>Energía:586.5 Kcal HC:59g Az:11g P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1.5g</p>
<p>18 Nov.</p> <p>Ensalada griega Revuelto de judías verdes con patatas aliñadas</p> <p>Energía:535 Kcal HC:53g Az:11.2g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:0.3g</p>	<p>19 Nov.</p> <p>Crema de calabaza, puerro y calabacín Ternera a la jardinera con cous-cous integral</p> <p>Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10.6g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1.3g</p>	<p>20 Nov.</p> <p>Potaje de lentejas Lomo al ajillo con verduras</p> <p>Energía:594.2 Kcal HC: 78g Az:17g P:26g G:20g GS:3.9g Sal: 1.8g</p>	<p>21 Nov.</p> <p>Menestra de verduras Caballa al horno con patatas cocidas</p> <p>Energía:547.6 Kcal HC:53g Az: 13.9g P:25g G:26g GS: 4.9g Sal: 0.6g</p>	<p>22 Nov.</p> <p>Arroz campero Tortilla francesa con pisto</p> <p>Energía:569 Kcal HC:73g Az: 8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1.8g</p>	<p>23 Nov.</p> <p>Potaje de habichuelas Merluza en salsa verde con salteado de champiñones</p> <p>Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g P:32g G:18g GS: 2g Sal: 0.4g</p>
<p>25 Nov.</p> <p>Cocido andaluz Tortilla de patatas y espinacas con zanahorias salteadas</p> <p>Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1.3g</p>	<p>26 Nov.</p> <p>Crema de calabaza, puerro y calabacín Lomo al ajillo con arroz pilaf</p> <p>Energía:555 Kcal HC:70g Az:7.12g P:21g G:21g GS: 4.6g Sal: 0.8g</p>	<p>27 Nov.</p> <p>Guiso de alubias blancas con calabacín y pimiento Abadejo con salsa de tomate</p> <p>Energía:569 Kcal HC:54g Az:8.6g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 0.5g</p>	<p>28 Nov.</p> <p>Ensalada griega Patatas guisadas con calamar</p> <p>Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16.5g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 0.8g</p>	<p>29 Nov.</p> <p>Arroz con judías verdes y calabacín Filete de merluza al horno con setas al ajillo</p> <p>Energía:518 Kcal HC:67g Az:6g P:24g G:17g GS:2.7g Sal: 0.4g</p>	<p>30 Nov.</p> <p>Sopa de fideos Albondigas en salsa jardinera</p> <p>Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</p>

Menús avalados por Ángela Moreno, nutricionista del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos «José Mataix Verdú» de la Universidad de Granada y colaboradora de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

MENÚS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA (Otoño-invierno)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>2 Dic.</p> <p>Ensalada de garbanzos Mero al horno con menestra</p> <p>Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18.6g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1.7g</p>	<p>3 Dic.</p> <p>Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón</p> <p>Energía:562.2 Kcal HC:71g Az:10g P:25g G:20g GS:3.2g Sal: 0.4g</p>	<p>4 Dic.</p> <p>Potaje de alubias con calabaza y puerro Tortilla española con zanahorias salteadas</p> <p>Energía:546.8 Kcal HC:52g Az: 11.7g P:23g G:27g GS:4.1g Sal: 1.7g</p>	<p>5 Dic.</p> <p>Ensalada griega Fideuá con calamar y mejillones</p> <p>Energía:550.9 Kcal HC:58g Az: 8.2g P:26g G:24g GS:4.8g Sal: 0.8g</p>	<p>6 Dic.</p> <p>Ensalada de pasta Aguja al horno con salsa verde y pisto</p> <p>Energía:559Kcal HC:71g Az:4.2g P:26g G:19g GS:3.1g Sal:2.7g</p>	<p>7 Dic.</p> <p>Paella de verduras Lomo en salsa de champiñones</p> <p>Energía: 581.4Kcal HC:69g Az: 11.3g P:26g G:22g GS: 5.1g Sal: 0.4g</p>
<p>9 Dic.</p> <p>Crema de coliflor Ragout de pavo con patatas en salsa</p> <p>Energía:580.7 Kcal HC:72g Az:33g P:306g G:19g GS:2.7g Sal:0.9g</p>	<p>10 Dic.</p> <p>Ensalada mediterránea Cazuela de fideos y merluza</p> <p>Energía:488.2 Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</p>	<p>11 Dic.</p> <p>Sopa de arroz Hamburguesas de pollo con rodajitas de berenjena y calabacín al horno</p> <p>Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:2g</p>	<p>12 Dic.</p> <p>Potaje de alubias Cazón adobado menestra de verduras</p> <p>Energía:543.4 Kcal HC:63g Az: 11.2g P:34g G:17g GS:2.2g Sal: 0.6g</p>	<p>13 Dic.</p> <p>Ensalada de remolacha, pepino y maíz Estofado de pollo</p> <p>Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal: 0.9g</p>	<p>14 Dic.</p> <p>Potaje de lentejas Tortilla francesa con zanahorias especiadas</p> <p>Energía:577.6 Kcal HC:62g Az: 17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1.8g</p>