

# NOVIEMBRE



## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

**1**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**FESTIVO**

**2**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 558  | 63 | 23  | 24   |

Menestra de verduras rehogadas con ajada dulce.

Hamburguesa a la plancha con patatas fritas.

Lácteo de sabores.

**3**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 721  | 74 | 41  | 20   |

Tallarines al pomodoro con hierbas aromáticas.

Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja.

Fruta de temporada.

**4**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 637  | 98 | 17  | 22   |

Crema de verduras.

Fideuá de cerdo con verduras de temporada.

Lácteo de sabores.

**5**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 552  | 48 | 27  | 29   |

Guiso de patatas a la riojana con chorizo.

Salmón al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.

Fruta de temporada.

**8**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 651  | 80 | 10  | 39   |

Lentejas estofadas.

Filete de palometa en tempura con parmentier de patata.

Fruta de temporada.

**9**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 634  | 70 | 23  | 38   |

Crema de calabaza natural.

Ragout de pavo a la jardinera con arroz pilaf.

Lácteo de sabores.

**10**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 696  | 66 | 37  | 27   |

Judías verdes con virutas de jamón.

Huevos con Frankfurt y patatas fritas.

Fruta de temporada.

**11**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 706  | 96 | 23  | 29   |

Coditos con salsa de tomate y orégano.

Suprema de merluza en tempura con ensalada mediterránea de olivas negras.

Natillas.

**12**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 448  | 37 | 25  | 19   |

Brócoli con zanahoria baby.

Canelones de carne al gratén.

Fruta de temporada.

**15**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 579  | 74 | 20  | 26   |

Crema hortelana de verduras.

Filete de pollo con patatas fritas.

Fruta de temporada.

**16**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 754  | 74 | 32  | 41   |

Garbanzos guisados con daditos de Bacon.

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja.

Lácteo de sabores.

**17**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 525  | 75 | 13  | 26   |

Arroz con salsa de tomate y albahaca.

Jurel al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.

Fruta de temporada.

**18**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 541  | 68 | 22  | 19   |

Crema de verduras al natural.

Pizza de jamón y Bacon.

Gelatina de sabores.

**19**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 671  | 73 | 18  | 29   |

Tallarines allá norma.

Bacalao a la dorada con ensalada de olivas verdes.

Fruta de temporada.

**22**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 585  | 80 | 15  | 26   |

Espaguetis carbonara.

Merluza en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz.

Fruta de temporada.

**23**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 691  | 83 | 19  | 47   |

Crema de zanahoria.

Tortilla de patata con ensalada de la huerta.

Lácteo de sabores.

**24**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 561  | 72 | 24  | 13   |

Arroz a la milanesa.

Filete de palometa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.

Fruta de temporada.

**25**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 651  | 64 | 28  | 49   |

Sopa de cocido.

Cocido gallego.

Lácteo de sabores.

**26**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**JORNADA PEPE RGUEZ. IMPERIO ROMANO**

Lentejas con falso garum.

Pollo al estilo Vardano.

Flan de vainilla.

**29**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 684  | 83 | 24  | 33   |

Macarrones gratinados con dados de berenjena.

Jurel al horno con ajos confitados y ensalada de mediterránea de olivas negras.

Fruta de temporada.

**30**

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 541  | 89 | 30  | 32   |

Crema de calabacín natural.

Farfalle con salsa boloñesa.

Lácteo de sabores.

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |



# NOVIEMBRE

## RECOMENDACIÓN CENAS

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**

2

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras.  
Sándwich mixto.

3

Kcal HC Lip Prot

Filete de pollo con  
arroz y verduritas.

4

Kcal HC Lip Prot

Pescado blanco con  
brócoli y patata  
cocida.

5

Kcal HC Lip Prot

Revuelto de setas.

8

Kcal HC Lip Prot

Tortilla francesa de  
york y queso.

9

Kcal HC Lip Prot

Pescado azul con  
ensalada.

10

Kcal HC Lip Prot

Sopa de pasta y  
verduritas.

11

Kcal HC Lip Prot

Hamburguesa casera  
con guisantes y  
zanahoria.

12

Kcal HC Lip Prot

Sándwich vegetal  
con atún.

15

Kcal HC Lip Prot

Calamares con arroz  
y verduritas.

16

Kcal HC Lip Prot

Pescado blanco con  
patata cocida.

17

Kcal HC Lip Prot

Wok de pollo y  
verduras.

18

Kcal HC Lip Prot

Filete de cerdo con  
ensalada.

19

Kcal HC Lip Prot

Bistec de ternera con  
arroz y zanahoria.

22

Kcal HC Lip Prot

Pescado azul con  
puré de patata.

23

Kcal HC Lip Prot

Pechuga de pavo con  
arroz.

24

Kcal HC Lip Prot

Pizza casera.

25

Kcal HC Lip Prot

Tortilla francesa con  
atún.

26

Kcal HC Lip Prot

Pescado blanco con  
ensalada.

29

Kcal HC Lip Prot

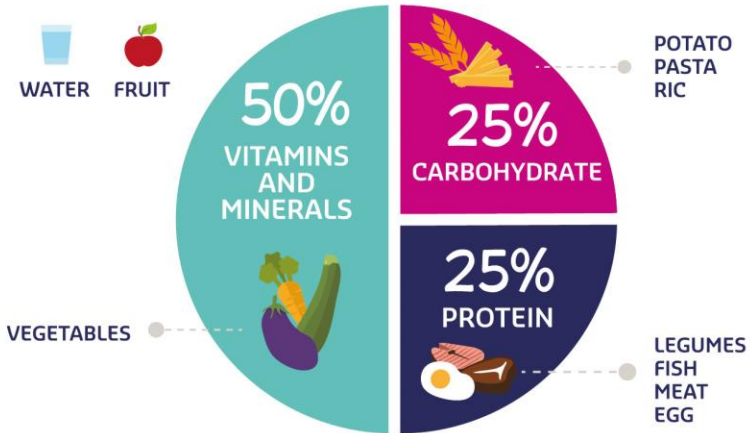
Filete de pollo con  
patata cocida y  
guisantes.

30

Kcal HC Lip Prot

Pescado azul con  
ensalada de tomate..

# BALANCE your dinner



If you ate: It is recommended for dinner:

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| COOKED VEGETABLES       | RAW VEGETABLES IN SALAD   |
| RAW VEGETABLES IN SALAD | COOKED VEGETABLES         |
| LEGUMES                 | MEAT, FISH, HONEY         |
| MEAT                    | FISH, EGG, WEEGELUMBERSE  |
| FISH                    | MEAT, EGG, WEEGELUMBERSE  |
| EGG                     | FISH, MEAT, WEEGELUMBERSE |
| POTATO                  | PASTA/RICE                |
| PASTA/RICE              | POTATO                    |

## Choose local produce

- It's fresher, more natural and nutritious.
- It's less polluting because there is less transport involved.
- It boosts the local economy.



#I AM SUSTAINABLE



## A FLAVOUR WITH HISTORY

# ROME



COOK WITH...  
**PEPE**

### CHICKEN À LA VARUS

INGREDIENTS FOR 4 PEOPLE:

- Diced chicken thigh - 500 g
- Chicken stock - 400 ml
- Leek - 50 g
- Corn flour - 40 g
- Coriander - 4 g
- Honey - 20 g
- Boiled egg - 2
- Oregano - 8 g
- Dried thyme - 8 g
- Salt



### INSTRUCTIONS:

- Brown the chicken in hot oil, season and set aside.
- Finely dice the leek and sauté thoroughly.
- Add the chopped coriander, thyme and oregano.
- Add the chicken stock and honey. Leave to cook for 5 minutes and add the chopped egg.
- Pour the stock with the honey over the chicken and leave to cook for 10 min.
- Finally, dissolve the corn flour in water, add to the stew and cook until the sauce thickens.



Aprendiendo a Comer  
by sodexo

