

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

3

4

1



4

- Espirales con salsa napolitana y queso rallado
- Croquetas de pollo con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

5

- Lentejas estofadas con hortalizas
- Salchichas de cerdo con salsa de tomate
- Yogur natural

6

- Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria y tortilla)
- Salmón al horno con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

7

- Sopa de fideos
- Huevos revueltos con jamón y champiñones y tomate aliñado
- Fruta de temporada

8

- Crema de verduras
- Pollo al horno con hierbas provenzales y cuscús
- Fruta de temporada

11

- Arroz con tomate
- Merluza al horno con verduras
- Fruta de temporada

12

- Patata, brócoli y zanahoria
- Lomo rebozado con tomate aliñado
- Fruta de temporada

13

- Crema de zanahoria
- Fideuá de pescado
- Yogur natural

14

- Espaguetis a la carbonara
- Estofado de pavo a la jardinera
- Fruta de temporada

15

- Garbanzos estofados
- Tortilla a la francesa con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

18

- Paella de verduras
- Colitas de rape al horno con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

19

- Guisantes salteados con cebolla y jamón
- Albóndigas con salsa y patata dado
- Fruta de temporada

20

- Ensalada de espirales de colores con atún
- Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

21

- Patata y coliflor
- Pollo al ajillo con lechuga y tomate
- Fruta de temporada

22

- Crema de calabaza con picatostes
- Pizza de pavo y queso con lechuga y maíz
- Yogur natural

25

- Arroz con salsa napolitana
- Lengüadina a la andaluza con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

26

- Patata y judía verde
- Estofado de ternera con champiñones
- Fruta de temporada

27

- Sopa de ave con pistones
- Pechuga de pavo a la plancha con salteado de verduras
- Fruta de temporada

28

- Crema de calabacín
- Macarrones a la boloñesa
- Yogur de fresa

29

- Alubias estofadas
- Tortilla de patatas con lechuga y tomate
- Fruta de temporada

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes con el objetivo de concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad cada vez más prevalente.

Recordemos que una alimentación saludable y equilibrada y la práctica de actividad física regular pueden ayudarnos a prevenir y controlar esta enfermedad y sus complicaciones.

