

NOVIEMBRE 2022 - DIETA BASAL

950 273 911

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Arroz con bacalao Hamburguesa encebollada Fruta de temporada	Crema de patatas y coliflor Albóndigas de pollo al ajillo Fruta de temporada	Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	Pasta con tomate y atún Tortilla de patatas Yogur	Arroz a la cubana Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	Guisillo de pollo Bacalao frito con tomate Fruta de temporada
	1	2	3	4	5	6
Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de guisantes Fruta de temporada	Crema de calabacín Magra de cerdo en salsa con patatas Fruta de temporada	Berza Ensalada completa Fruta de temporada	Pasta con salsa boloñesa Salmón a la marinera Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con bacalao Pollo a la naranja Yogur	Paella mixta Varitas de merluza Fruta de temporada	Patatas a la riojana Tortilla de atún Fruta de temporada
7	8	9	10	11	12	13
Crema de verduras Asado de pollo con patata panadera Fruta de temporada	Potaje de alubias Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada completa Migas con guarnición Fruta de temporada	Paella mixta Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Cocido andaluz Bacalao al horno con crema de pimientos Yogur	Pasta con tomate y atún Lomo de cerdo con ajo y perejil Fruta de temporada	Sopa de picadillo con huevo Rape en salsa roteña Fruta de temporada
14	15	16	17	18	19	20
Potaje de garbanzos con bacalao Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz a la cubana Pollo en salsa Fruta de temporada	Lentejas estofadas con pollo Cazón en adobo Fruta de temporada	Pasta con salsa boloñesa de pollo Lomo de cerdo encebollado Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa verde Yogur	Olla gitana tortilla de patatas Fruta de temporada	Paella mixta Merluza en su jugo con verduras ECO asadas Fruta de temporada
21	22	23	24	25	26	27
Alubias pintas estofadas con arroz Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	Arroz con bacalao Tortilla de chorizo Fruta de temporada	Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada				
28	29	30				

NOVIEMBRE 2022 - DIETA DIABÉTICO



950 273 911

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	RNA Arroz con bacalao Hamburguesa encebollada Fruta de temporada	RNA Crema de patatas y coliflor Pollo al horno Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	RNA Pasta con tomate y atún RNA Tortilla de patatas Yogur	RNA Arroz a la cubana Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	RNA Guisillo de pollo Bacalao al horno Fruta de temporada
	1	2	3	4	5	6
RNA Lentejas estofadas con verduras Tortilla de guisantes Fruta de temporada	Crema de calabacín Pollo al horno Fruta de temporada	RNA Berza sin ingredientes grasos Ensalada completa Fruta de temporada	RNA Pasta con salsa boloñesa Salmón a la marinera Fruta de temporada	RNA Potaje de garbanzos con bacalao Pollo a la naranja Yogur	RNA Paella mixta Merluza horneada en su jugo Fruta de temporada	RNA Patatas a la riojana (sin chorizo) Tortilla de atún Fruta de temporada
7	8	9	10	11	12	13
Crema de verduras RNA Asado de pollo con patata panadera Fruta de temporada	RNA Alubias estofadas con verduras RNA Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hervido de verduras Lomo de cerdo con ajo y perejil Fruta de temporada	RNA Paella mixta Tortilla de espinacas Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Bacalao al horno con crema de pimientos Yogur	RNA Pasta con tomate y atún Lomo de cerdo con ajo y perejil Fruta de temporada	RNA Sopa de picadillo con huevo Rape en salsa roteña Fruta de temporada
14	15	16	17	18	19	20
RNA Potaje de garbanzos con bacalao Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz a la cubana RNA Pollo en salsa Fruta de temporada	RNA Lentejas estofadas con pollo Cazón en adobo Fruta de temporada	RNA Pasta con salsa boloñesa de pollo Lomo de cerdo encebollado Fruta de temporada	RNA Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa verde Yogur	RNA Olla gitana Tortilla francesa Fruta de temporada	RNA Paella mixta Merluza en su jugo con verduras ECO asadas Fruta de temporada
21	22	23	24	25	26	27
RNA Alubias pintas estofadas con arroz Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	RNA Arroz con bacalao Tortilla de jamón york Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada				
28	29	30				

NOVIEMBRE 2022 - DIETA HIPOCALÓRICA



950 273 911

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	RNA Arroz con bacalao RNA Hamburguesa encebollada Fruta de temporada	RNA Crema de patatas y coliflor Pollo al horno Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada	RNA Pasta con tomate y atún Tortilla francesa Yogur	RNA Arroz a la cubana Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	RNA Guisillo de pollo Bacalao al horno Fruta de temporada
	1	2	3	4	5	6
RNA Lentejas estofadas con verduras Tortilla de guisantes Fruta de temporada	Crema de calabacín Pollo al horno Fruta de temporada	RNA Berza sin ingredientes grasos Ensalada completa Fruta de temporada	RNA Pasta con salsa boloñesa Salmón a la marinera Fruta de temporada	RNA Potaje de garbanzos con bacalao RNA Pollo a la naranja Yogur	RNA Paella mixta RNA Merluza horneada en su jugo Fruta de temporada	RNA Patatas a la riojana (sin chorizo) Tortilla de atún Fruta de temporada
7	8	9	10	11	12	13
Crema de verduras Asado de pollo con patata panadera Fruta de temporada	RNA Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hervido de verduras Lomo de cerdo con ajo y perejil Fruta de temporada	RNA Paella mixta Tortilla de espinacas Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Bacalao al horno con crema de pimientos Yogur	RNA Pasta con tomate y atún RNA Lomo de cerdo con ajo y perejil Fruta de temporada	RNA Sopa de picadillo con huevo Rape en salsa roteña Fruta de temporada
14	15	16	17	18	19	20
RNA Potaje de garbanzos con bacalao Tortilla francesa Fruta de temporada	RNA Arroz a la cubana Pollo en salsa Fruta de temporada	RNA Lentejas estofadas con pollo Cazón en adobo Fruta de temporada	RNA Pasta con salsa boloñesa de pollo Lomo de cerdo encebollado Fruta de temporada	RNA Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa verde Yogur	RNA Olla gitana Tortilla francesa Fruta de temporada	RNA Paella mixta Merluza en su jugo con verduras ECO asadas Fruta de temporada
21	22	23	24	25	26	27
RNA Alubias pintas estofadas con arroz Jamoncito de pollo al horno Fruta de temporada	RNA Arroz con bacalao Tortilla de jamón york Fruta de temporada	RNA Cocido andaluz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada				
28	29	30				

NOVIEMBRE 2022 - DIETA TRITURADA

faam **950 273 911**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Turmix Verduras con bacalao Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Crema de patatas y coliflor Turmix Verduras con ternera Fruta de temporada	Turmix Cocido andaluz Turmix Verduras con rape Fruta de temporada	Turmix Verduras con huevo Turmix Verduras con huevo Yogur	Turmix Crema de calabacín Turmix Verduras con pollo Fruta de temporada	Turmix Guisillo de pollo Turmix Verduras con bacalao Fruta de temporada
	1	2	3	4	5	6
Turmix Potaje de lentejas con chorizo Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Crema de calabacín Turmix Magra con verduras Fruta de temporada	Turmix Berza Turmix Verduras con merluza Fruta de temporada	Turmix Verduras con merluza Turmix Verduras con rape Fruta de temporada	Turmix Potaje de garbanzos con bacalao Turmix Verduras con pollo Yogur	Turmix Sopa de arroz con verduras y merluza Turmix Verduras con merluza Fruta de temporada	Turmix Patatas a la riojana Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada
7	8	9	10	11	12	13
Turmix Crema de verduras Turmix Patatas con pollo Fruta de temporada	Turmix Alubias estofadas con verduras Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Verduras con pollo Turmix Crema de patata y zanahoria con pollo Fruta de temporada	Turmix Sopa de arroz con verduras y merluza Turmix Verduras con merluza Fruta de temporada	Turmix Cocido andaluz Turmix Verduras con bacalao Yogur	Turmix Verduras con huevo Turmix Verduras con lomo Fruta de temporada	Turmix Crema de calabacín Turmix Verduras con rape Fruta de temporada
14	15	16	17	18	19	20
Turmix Potaje de garbanzos con bacalao Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Sopa de arroz con verduras y merluza Turmix Verduras con pollo Fruta de temporada	Turmix Lentejas estofadas con verduras Turmix Verduras con pescado Fruta de temporada	Turmix Crema de patata y zanahoria Turmix Verduras con lomo Fruta de temporada	Turmix Crema de calabaza y zanahoria Turmix Verduras con pescado Yogur	Turmix Olla gitana Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Verduras con pollo Turmix Verduras con merluza Fruta de temporada
21	22	23	24	25	26	27
Turmix Alubias pintas con arroz Turmix Verduras con pollo Fruta de temporada	Turmix Sopa de arroz con verduras y merluza Turmix Verduras con huevo Fruta de temporada	Turmix Cocido andaluz Turmix Verduras con rape Fruta de temporada				
28	29	30				

NOVIEMBRE 2022 - DIETA CENA BASAL

950 273 911

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Sopa castellana Pollo al curry Fruta de temporada	Arroz con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada	Patatas a lo pobre Hamburguesa encebollada Fruta de temporada	Pisto de verduras Rape al horno Fruta de temporada	Patatas al horno Lomo ajo perejil Fruta de temporada	Berenjanas ecológicas al horno Pollo en salsa de miel y mostaza Yogur
	1	2	3	4	5	6
Coliflor al ajo arriero Salchichas frankfurt Fruta de temporada	Wok oriental de verduras con pasta Merluza horneada en su jugo Fruta de temporada	Salteado de calabacín y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	Crema de verduras Pollo al limón Fruta de temporada	Judías salteadas con jamón york Rape a la roteña Fruta de temporada	Sopa de picadillo con huevo Lomo ajo perejil Fruta de temporada	Cous cous Jibia en salsa Yogur
7	8	9	10	11	12	13
Guisantes salteados con cebolla y jamón Lomo en salsa de pimientos Fruta de temporada	Patatas al horno Salchichas frescas al vino Fruta de temporada	Pasta salteada con ajo perejil Salmón en salsa de verduras Fruta de temporada	Sopa de verduras Jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada	Brocoli esparragado Pollo al chilindrón Fruta de temporada	Crema de calabacín Tortilla serrana Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa encebollada Yogur
14	15	16	17	18	19	20
Berenjanas ecológicas al horno Merluza con ajo perejil Fruta de temporada	Hervido judías verdes con patatas Lomo con tomate Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada	Wok oriental de verduras con pasta Salchichas frankfurt Fruta de temporada	Coliflor al ajo arriero Magra en salsa Fruta de temporada	Patatas al horno Pollo en salsa de miel y mostaza Fruta de temporada	Sopa de pollo Tortilla de espinacas Yogur
21	22	23	24	25	26	27
Hervido de brocoli Lomo en salsa de pimientos Fruta de temporada	Menestra de verduras Rape a la roteña Fruta de temporada	Arroz con tomate Tortilla de atún Fruta de temporada				
28	29	30				