

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEM

45

NO
LECTIVO

SEM

46

Arroz a la Cubana

Filete de Merluza en Salsa Vasca

Yogur   9  Pan

SEM

47

Pasta Integral con Verduritas

Pechugas de Pavo con Pimientos

Yogur   16  Pan

SEM

48

Acelgas con Patatas

Alubias Pintas con Arroz

Yogur   23  Pan

SEM

49

Lentejas Estofadas

Tortilla de Calabacín

Yogur   30  Pan

Fideuá de Pescado

Abadejo al Horno con Cebolla

Fruta  3  Pan

Crema de Calabaza

Judias Blancas con Chorizo

Fruta  10  Pan

Potaje de Garbanzos con Huevo

Merluza al Horno con Verdura

Fruta  17  Pan

Arroz Integral Tres Delicias

Lomo Adobado con Salsa de Zanahoria

Fruta  24  Pan

Judias Blancas con Hortalizas

Lomo de Cerdo en Salsa de Champiñones

Fruta  4  Pan

Macarrones con Atún y Tomate

Lomo Adobado con Verduritas

Fruta  11  Pan

Crema de Setas

Tortilla de Patatas

Fruta  18  Pan

Tallarines a la Carbonara

Merluza al Horno con Verduras

Fruta  25  Pan

Acelgas con Patatas

Merluza en Salsa Verde

Fruta   5  Pan

Lentejas con Arroz

Hamburguesa de Pollo con Tomate

Fruta   12  Pan

Arroz Negro

Filete de Panga en Salsa Marinera

Fruta   19  Pan

Garbanzos con Verduras

Pavo Guisado

Fruta   26  Pan

Arroz blanco con Tomate Frito

Garbanzos con Verduritas

Fruta   6  Pan Integral

Brócoli con Patata

Tortilla de Atún

Fruta   13  Pan Integral

Menestra con Jamón

Lentejas Estofadas con Verduras

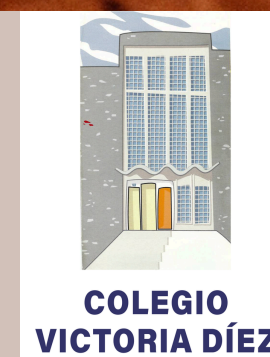
Fruta   20  Pan Integral

Borraja con Patata

Abadejo con Pisto de Verduras

Fruta   27  Pan Integral

NOVIEMBRE
2026



FECHA	KC 3-8	KC 9-13	KC 14-18	HC 3-8	HC 9-13	HC 14-18	PRO 3-8	PRO 9-13	PRO 14-18	LIP 3-8	LIP 9-13	LIP 14-18
02/11/2026	601,52	751,9	1052,66	61,58	76,97	107,76	35,6	44,5	62,3	23,26	29,08	40,712
03/11/2026	724,22	905,28	1267,39	86,89	108,61	152,05	65,06	81,33	113,86	9,3	11,62	16,268
04/11/2026	682,62	853,28	1194,59	90,48	113,1	158,34	46,76	58,45	81,83	14,63	18,29	25,606
05/11/2026	533	666,25	932,75	68,84	86,05	120,47	30,32	37,9	53,06	13,07	16,34	22,876
06/11/2026	665,47	831,84	1164,58	96,12	120,15	168,21	46,06	57,57	80,6	19,97	24,96	34,944
09/11/2026	538,05	672,56	941,58	46,33	57,91	81,07	24,31	30,39	42,55	28,03	35,04	49,056
10/11/2026	618,79	773,49	1082,89	89,21	111,51	156,11	44,73	55,91	78,27	7,21	9,01	12,614
11/11/2026	606,02	757,52	1060,53	89,3	111,63	156,28	26,8	33,5	46,9	17,97	22,46	31,444
12/11/2026	545,83	682,29	955,21	74,34	92,92	130,09	18,16	22,7	31,78	18,42	23,02	32,228
13/11/2026	783,41	979,26	1370,96	65,46	81,82	114,55	58,46	73,07	102,3	30,26	37,83	52,962
16/11/2026	549,92	687,4	962,36	63,59	79,49	111,29	30,21	37,76	52,86	18,34	22,93	32,102
17/11/2026	763,04	953,8	1335,32	135,9	169,88	237,83	52,9	66,13	92,58	16,15	20,19	29,266
18/11/2026	831,47	1039,34	1455,08	124,18	155,23	217,32	26,16	32,7	45,78	23,86	29,83	41,762
19/11/2026	548,74	685,92	960,29	59,19	73,99	103,59	41,55	51,94	72,72	12,58	15,73	22,022
20/11/2026	783,7	979,63	1371,48	86,93	108,66	152,12	51,75	64,69	90,57	25,15	31,44	44,016
23/11/2026	682,62	853,28	1194,59	90,48	113,1	158,34	46,76	58,45	81,83	14,63	18,29	25,61
24/11/2026	533	666,25	932,75	68,84	86,05	120,47	30,32	37,9	53,06	13,07	16,34	22,88
25/11/2026	665,47	831,84	1164,58	96,12	120,15	168,21	46,06	57,57	80,6	19,97	24,96	34,94
26/11/2026	790,36	987,95	1383,13	103,75	129,69	181,57	46,46	58,07	81,3	21,58	26,97	37,76
27/11/2026	627,41	784,26	1097,96	67,42	84,27	117,98	54,65	68,31	95,63	12,01	15,01	21,01
30/11/2026	614,7	768,38	1075,73	92,51	115,84	161,9	39,34	49,18	68,85	18,49	23,11	32,35

KC: Kilocalorias, HC: Hidratos de carbono, PRO: Proteínas, LIP: Lípidos/grasas

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Caqui
Uvas
Coliflor
Brocoli
Espinacas
Setas
Alcachofa
Calabaza

NOVIEMBRE



Recomendaciones PARA LAS CENAS

Primeros Platos

COMIDA	CENA
Verdura	Pasta / Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura / Pasta / Arroz

Segundos Platos

COMIDA	CENA
Huevo	Carne / Pescado
Pescado	Huevo / Carne
Carne	Huevo / Pescado

Postre

Fruta o Lácteo



RECUERDA:

- Alimentos como frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, la repostería, snacks, "chucherías" y embutido sólo deberían tomarse de forma ocasional.

Para ampliar la información nutricional acerca del menú o cualquier duda al respecto, puede contactar al siguiente correo electrónico:
nutricion@grupoterran.com

Nº COL: ARA00516