



MENÚ NOVIEMBRE 2023

C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHÉ



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA DEL 1 AL 3

Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre.

La fruta y la guarnición de ensaladas variarán diariamente.



11304 - LENTEJAS QUISADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1)

27321 - BUÑUELOS DE BACALAO (1, 4, 7)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:710 Gr.:22 HC:95 Pro: 25

13401 - MENESTRA DE VERDURA REHOGADA

25509 - POLLO ASADO A LA MANZANA

80328 - ARROZ INTEGRAL YOGUR (7) PAN BLANCO (1)

KCal:571 Gr.:21 HC:68 Pro: 22

SEMANA DEL 6 AL 10

12651 - PASTA INTEGRAL CON TOMATE (1, 3)
21426 - MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:680 Gr.:15 HC:107 Pro: 23

11202 - JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO
22203 - TORTILLA FRANCESA (3)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:642 Gr.:20 HC:76 Pro: 28

14117 - PURE DE ZANAHORIA

25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)

80328 - ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)

KCal:754 Gr.:23 HC:108 Pro: 22



BROCOLI REHOGADO

MAGRO DE CERDO QUISADO CON SALSA DE TOMATE

PATATAS FRITAS YOGUR (7) PAN BLANCO (1)

KCal:506 Gr.:24 HC:42 Pro: 23

SEMANA DEL 13 AL 17

11301 - LENTEJAS QUISADAS CON VERDURAS (Tr.:1)
23503 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (Tr.:6, 7)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:628 Gr.:13 HC:87 Pro: 30

15205 - PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)
26101 - SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (6)

80200 - ENSALADA YOGUR (7) PAN BLANCO (1)

KCal:578 Gr.:19 HC:74 Pro: 20

11402 - GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO

21403 - MERLUZA AL HORNO (4)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)

KCal:671 Gr.:20 HC:81 Pro: 29

16212 - PATATAS QUISADAS CON PUERROS Y ZANAHORIAS

22101 - HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE (3, 4)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:618 Gr.:18 HC:83 Pro: 24

14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA

23212 - HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSA (1, 6, 12)

80001 - PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:591 Gr.:18 HC:84 Pro: 17

SEMANA DEL 20 AL 24

14504 - CREMA DE PUERROS (7)

21603 - BACALAO REBOZADO (1, 3, 4)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:560 Gr.:17 HC:73 Pro: 23

11201 - JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con tomate, cebolla, pimientos y puerro)

25510 - POLLO ASADO A LA NARANJA

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:622 Gr.:20 HC:76 Pro: 24

126521 - PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7)

21409 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4)

80200 - ENSALADA YOGUR (7) PAN INTEGRAL (1)

KCal:604 Gr.:19 HC:76 Pro: 29

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

11400 - COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y verdura)

FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:947 Gr.:32 HC:106 Pro: 46

13302 - JUDIAS VERDES REHOGADAS

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:559 Gr.:20 HC:70 Pro: 18

SEMANA DEL 27 AL 30

13101 - COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (1, 7)

23601 - FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6)

80328 - ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:658 Gr.:25 HC:79 Pro: 25

11303 - LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (Tr.:1)

21404 - MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:751 Gr.:26 HC:86 Pro: 34

12715 - SOPA DE LETRAS (1)(Tr.:3)

27103 - CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:2, 3, 6, 14)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)

KCal:644 Gr.:25 HC:79 Pro: 19

11401 - GARBANZOS QUISADOS CON VERDURAS

22114 - HUEVOS COCIDOS CON PAVO Y TOMATE (3)

80200 - ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)

KCal:758 Gr.:24 HC:90 Pro: 36

LEYENDA:
PLATO ECOLÓGICO
PLATO DE TEMPORADA
PLATO INTEGRAL

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: fundaciongoyeneche - Contraseña: acpt004