Menú neurosaludable APANEFA Menú Bajo en calorías noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-DÍA 2 FESTIVO	-DÍA 3- Menestra de verduras Filete de pollo con daditos de zanahoria Pan y Fruta	-DÍA 4- Judías blancas con verduras Tortilla española Pan y Yogur desnatado	-DÍA 5- Crema de calabacín Salmón al horno con patatas Pan y Gelatina sin azúcar	-DÍA 6- Lentejas a la hortelana Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria Pan y Fruta
Kcal: Prot: Lip: HC:	Kcal:383 Prot:22,5 Lip:14,3 HC:44,7	Kcal:488 Prot:24,7 Lip:10,1 HC:76,8	Kcal:144 Prot:9,6 Lip:6,5 HC:12	Kcal:643 Prot:32,1 Lip:29,3 HC:67,7
-DÍA 9- FESTIVO	-DÍA 10- Guisantes rehogados con jamón york Huevos cocidos con tomate y atún Pan y Fruta	-DÍA 11- Patatas guisadas con verduras Albóndigas Burger meat mixta con salsa de setas Pan y Fruta	-DÍA 12- Fideuá de pollo Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento Pan y Fruta	-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y Fruta
Kcal: Prot: Lip: HC:	Kcal:420 Prot:17,4 Lip:13,7 HC:60,6	Kcal:518 Prot:17,1 Lip:24 HC:63,3	Kcal:513 Prot:34,8 Lip:20,3 HC:52,2	Kcal:483 Prot:22,2 Lip:10,1 HC:80
-DÍA 16- Brócoli al ajo arriero Palometa al horno con verduritas Pan y Fruta	-DÍA 17- Sopa de fideos Ragout de ternera con ensalada Pan y Fruta	-DÍA 18- Arroz blanco con pollo Tortilla francesa con jamón york Pan y Yogur desnatado	-DÍA 19- Judías verdes con patata y zanahoria Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Fruta	-DÍA 20- Marmitako Pollo al André Pan y Gelatina sin azúcar
Kcal:325 Prot:15,6 Lip:12,6 HC:42	Kcal:420 Prot:17,2 Lip:20,4 HC:46,3	Kcal:479 Prot:27,5 Lip:18,3 HC:54,1	Kcal:447 Prot:18,1 Lip:26,7 HC:44,7	Kcal:227 Prot:18,7 Lip:12,6 HC:9,5
-DÍA 23- Crema San Germán Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta	-DÍA 24- Judías pintas con verduras Pimientos rellenos de bacalao Pan y Yogur desnatado	-DÍA 25- Coliflor con ajito y pimentón Albóndigas Burger meat con jardinera de verduras Pan y Fruta	-DÍA 26- Menestra de verduras con cebolla Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta	-DÍA 27- Lentejas con arroz Tortilla francesa Pan y Fruta
Kcal:361 Prot:18 Lip:10,1 HC:54	Kcal:433 Prot:26,9 Lip:8,5 HC:65,2	Kcal:473 Prot:17,3 Lip:24,6 HC:50,1	Kcal:335 Prot:18,2 Lip:10,6 HC:46,2	Kcal:303 Prot:10,7 Lip:8,6 HC:48,5
-DÍA 30- Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Yogur desnatado				
Kcal:327 Prot:18,5 Lip:8,4 HC:47,8	Kcal: Prot: Lip: HC:			

Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG® SDR-05-A+. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias. Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N.º EC-2930/07 Utilizamos productos integrales, y neurosaludables procedentes de km 0. Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de100 gr.

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS