100% saludable sernuga

Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

Adrimial FOOD

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de calabaza Merluza plancha c/ patatas 4 Fruta	**3** Sopa de pasta 1-3-6-10 Pechuga de pollo c/ judías verdes Yogur 7	**4** Lentejas vegetales 1 Pescado plancha c/ pimiento asado 4 Fruta	**5** Crema de verduras Pollo asado c/ pasta integral salteada 1-3-6-10 Fruta	**6** Sopa de verduras 1-3-6-10 Lomo al horno c/ menestra 14 Fruta
9 Judías salteadas Pescado plancha c/ pasta integral salteada 1-3-4-6-10 Fruta	**10** Alubias vegetales Tortilla francesa c/ ensalada mixta 3 Fruta	**11** Crema de champiñones Pollo asado c/ arroz 14 Yogur 7	**12** Sopa de pasta 1-3-6-10 Merluza plancha c/ brócoli y zanahoria 4 Fruta	**13** Crema de zanahoria Pavo asado c/ patata 14 Fruta
16 Lentejas vegetales 1 Pescado plancha c/ ensalada de tomate y cebolla 4 Fruta	**17** Crema de judías Pavo plancha c/ pasta integral y champiñones salteados 1-3-6-10 Fruta	**18** Sopa de pasta 1-3-6-10 Pollo al horno c/ verduras 14 Yogur 7	**19** Crema de calabaza Lomo plancha c/ patatas Fruta	**20** Caldo vegetal Pescado plancha c/ menestra 4 Fruta
23 Crema de brócoli Pollo plancha c/ arroz Fruta	**24** Judías verdes salteadas Merluza plancha c/ patatas y guisantes 4 Fruta	**25** Garbanzos vegetales Tortilla francesa c/ lechuga y zanahoria 3 Fruta	**26** Crema de zanahoria Pescado plancha c/ patata 4 Yogur 7	**27** Sopa de pasta 1-3-6-10 Pollo al ajillo c/ menestra Fruta
30 Crema de calabaza Pavo asado c/ patata 14 Yogur 7				



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos