

Aexpainba		Menú Bajo Calorias			NOVIEMBRE 2022
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30	01	02	03	04	
FESTIVO	FESTIVO	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Merluza plancha y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa. Segundo plato: Carne. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao plancha y ensalada. Postre: Fruta.	
07	08	09	10	11	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Lomo al horno y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo Segundo plato: Pescado blanco con picadillo de tomate Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Tortilla de claras y fiambre Postre: Fruta	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Pollo asado y patata cocida. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Merluza plancha y menestra. Postre: Fruta.	
14	15	16	17	18	
Primer plato: Migas Segundo plato: Tortilla de clara. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Fruta.	Primer plato: Espinacas salteadas Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Caella plancha y ensalada. Postre: Fruta.	
21	22	23	24	25	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza plancha y judías verdes Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Pescado blanco y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Patatas con carne. Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate. Postre: Fruta.	
28	29	30	01	02	
Primer plato: Guisantes con jamón Segundo plato: Albóndigas con champiñones Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con bacalao. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Panini Postre: Fruta	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Yogurt.	Primer plato: Alcachofas salteadas. Segundo plato: Bacalao al horno con calabacín. Postre: Fruta.	

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Ensalada de garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Ensalada de arroz		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Salmorejo		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni			

Aexpainba		Menú Principal			NOVIEMBRE 2022
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30	01	02	03	04	
FESTIVO	FESTIVO	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Merluza rebozada y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa. Segundo plato: Carne. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao rebozado y ensalada. Postre: Fruta.	
07	08	09	10	11	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Lomo al horno y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo Segundo plato: Boquerones con picadillo de tomate Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Huevos y salchichas Postre: Fruta	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Pollo asado y patatas fritas Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Merluza en salsa y menestra. Postre: Fruta.	
14	15	16	17	18	
Primer plato: Migas extremeñas. Segundo plato: Huevos. Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Fruta.	Primer plato: Pasta con tomate y queso. Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Adobo y ensalada. Postre: Fruta.	
21	22	23	24	25	
Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza rebozada y judías verdes Postre: Fruta.	Primer plato: Bacalao dorado. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Boquerones y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Patatas con carne. Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate. Postre: Fruta.	
28	29	30	01	02	
Primer plato: Guisantes con jamón Segundo plato: Albóndigas con champiñones Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con bacalao. Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Panini con patatas fritas. Postre: Fruta	Primer plato: Garbanzos y sopa Segundo plato: Carne Postre: Yogurt.	Primer plato: Pasta con tomate y queso. Segundo plato: Bacalao al horno con calabacín. Postre: Fruta.	

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Ensalada de garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Ensalada de arroz		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Salmorejo		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni			