

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor (1, 6, 14, 7, 3) 816 Kcal 15,3g Prot 36,6g Lip 73,1g
4	Arroz con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Queso fresco de Burgos con orégano Fruta del tiempo (14, 1, 6) 470 Kcal 9,3g Prot 6,4g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 733 Kcal 28,7g Prot 23g Lip 74,1g Hc	6	Crema de calabaza Salchichas veganas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 6, 1) 682 Kcal 26,7g Prot 29,3g Lip 59,5g	7	Garbanzos con verduras Empanadillas de pisto Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14, 1, 6) 662 Kcal 15,6g Prot 23,5g Lip 95g Hc	8	Coditos al ajillo Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 6) 505 Kcal 14,5g Prot 8,1g Lip 70,4g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12	Arroz con verduras Ensalada de lechuga y tomate Queso fresco de Burgos con orégano Fruta del tiempo (14, 1, 6) 426 Kcal 8,3g Prot 5,3g Lip 81,5g Hc	13	Sopa de verdura y pasta Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 477 Kcal 17,4g Prot 9,1g Lip 77,7g Hc	14	Crema de calabacín Hamburguesa vegana a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 733 Kcal 7,3g Prot 35,6g Lip 62,5g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 3, 7, 1, 6) 627 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 56,7g
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa vegana a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 6) 950 Kcal 17,9g Prot 40,5g Lip 101,8g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 517 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 72,7g	20	Patatas estofadas Salchichas veganas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 6, 1) 658 Kcal 27,9g Prot 29,4g Lip	21	Sopa de arroz Fajitas vegetales Patatas fritas Fruta del tiempo (1, 7, 10, 14, 6) 830 Kcal 24,1g Prot 25,8g Lip	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

