

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<b>Macarrones con champiñón</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4 , 14 , 7 ) 719 Kcal 29,1g Prot 11,9g Lip 103,8g
4	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Calamares al ajillo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 12 , 14 ) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Panaché de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 , 3 ) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	<b>Crema de calabaza</b> <b>Jamonicitos de pollo en salsa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	<b>Garbanzos con verduras</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Puré de patatas casero</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	<b>Espirales al ajillo</b> <b>Palometa con tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4 , 7 ) 635 Kcal 27,2g Prot 12,5g Lip 87g Hc
11	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 , 3 ) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	<b>Arroz con pollo y verduritas</b> <b>Abadejo con salsa de limón</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4 , 14 ) 637 Kcal 33,5g Prot 11,9g Lip 95,2g	13	<b>Sopa de ave de cocido</b> <b>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)</b> <b>Repollo, patata y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	<b>Crema de calabacín</b> <b>Estofado de cerdo con tomate</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14 , 4 , 7 ) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Salteado campestre de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	<b>Alubias pintas con arroz</b> <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3 , 14 ) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	<b>Patatas estofadas</b> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	<b>Sopa de ave</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	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)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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