

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6)</p> <p>652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g</p>	7 <p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6)</p> <p>684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g</p>	8 <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g</p>	9 <p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6)</p> <p>633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3)</p> <p>801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>679 Kcal 26,7g Prot 24,8g Lip 77g Hc</p>	14 <p>DIA DE SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Limonada Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	15	16 <p>DIA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>644 Kcal 30,5g Prot 20,2g Lip 59,2g</p>	17 <p>Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1)</p> <p>601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6)</p> <p>640 Kcal 21,4g Prot 17,6g Lip 54,6g</p>	21 <p>Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc</p>	22 <p>Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14)</p> <p>690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip</p>	23 <p>Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1)</p> <p>772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan</p> <p>594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g</p>	29 <p>Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>587 Kcal 29g Prot 12,9g Lip 85,3g Hc</p>	30 <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	31 <p>Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7)</p> <p>639 Kcal 32,8g Prot 18,2g Lip 80,5g</p>



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)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

