

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p><b>*Paella valenciana</b> 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><b>DIA DE SAN ISIDRO</b> 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><b>DIA SIN GLUTEN</b> 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

### SÍ 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



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

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

