

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g</p>	15		16	<p>Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 28,5g Prot 19,7g Lip 67,9g</p>	17	<p>Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)</p> <p>531 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 55,7g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>753 Kcal 30,5g Prot 15,1g Lip</p>	23	<p>Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>724 Kcal 39g Prot 19,7g Lip 78g Hc</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>608 Kcal 27g Prot 12,4g Lip 94g Hc</p>	30	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g</p>	31	<p>Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4)</p> <p>583 Kcal 28,6g Prot 18,2g Lip 74,1g</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

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

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

