

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g</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 de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</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 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</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 con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 27,2g Prot 8g Lip 90,7g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</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"

