

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 592 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69,2g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 7, 6) 783 Kcal 46,4g Prot 19,9g Lip 81,6g
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Flan Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 687 Kcal 18,1g Prot 23,4g Lip 97,8g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9	Sopa de letras Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6) 705 Kcal 36,5g Prot 22,3g Lip 75,9g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 716 Kcal 37g Prot 16,3g Lip 69,6g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Melocotón en almíbar Pan (14, 1, 6) 684 Kcal 26,9g Prot 24,7g Lip 78,3g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 720 Kcal 34,1g Prot 27g Lip 81,8g Hc	15	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 725 Kcal 23,7g Prot 25,5g Lip 93,1g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 626 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 59,1g	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g
20	FESTIVO LOCAL	21	Sopa de ave con fideos San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 613 Kcal 21,1g Prot 25,5g Lip 70,6g	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Gelatina de fresa Pan (1, 6, 7, 4, 14) 693 Kcal 32g Prot 15,7g Lip 76,3g	23	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1) 772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 678 Kcal 20,1g Prot 24,1g Lip 57g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	29	Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 587 Kcal 29g Prot 12,9g Lip 85,3g Hc	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31	Coditos boloñesa Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 4, 14, 7, 6) 812 Kcal 25,6g Prot 34,3g Lip 87,3g



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: 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"

