

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 582 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 84g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Flan Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3, 7) 687 Kcal 24g Prot 21,7g Lip 93,3g Hc	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Sopa de ave Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 592 Kcal 30,6g Prot 18g Lip 59,1g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 20,8g Prot 23,5g Lip 63,5g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 611 Kcal 27,6g Prot 13,7g Lip 92,2g	15	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 561 Kcal 23,3g Prot 13g Lip 64,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	FESTIVO LOCAL	21	Sopa de ave Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 524 Kcal 27,4g Prot 16g Lip 62,8g Hc	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (4, 14) 662 Kcal 23,4g Prot 10,8g Lip	23	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 18,2g Prot 23,6g Lip 65,7g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 580 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 96,7g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Macarrones boloñesa Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (4, 14) 594 Kcal 24,2g Prot 18,1g Lip 78,8g



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)

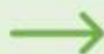
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

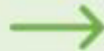
Pescado o carne



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"

