

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 Filete de pollo guisado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 746 Kcal 42,6g Prot 17,4g Lip 84,8g
6	Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Flan Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 662 Kcal 21g Prot 18,2g Lip 96,6g Hc	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	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 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 535 Kcal 25,9g Prot 7,9g Lip 84,2g Hc	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 Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g
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 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 525 Kcal 18,9g Prot 8,8g Lip 90,4g	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, 7) 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 Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g 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 Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 649 Kcal 27,6g Prot 14,8g Lip 72,1g



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

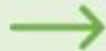
Pescado o carne



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"

