

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)  
\*Merluza al limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
487 Kcal 18,7g Prot 17,4g Lip 59,3g Hc

6 Crema de brócoli  
\*Contramuslo de pollo empanado casero  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
574 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 61,7g Hc

7 \*Sopa de ave de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)  
627 Kcal 34,5g Prot 19,7g Lip 67,8g Hc

8 Paella Valenciana  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 3)  
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas  
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14)  
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Arroz con salsa de tomate  
\*Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
818 Kcal 20,6g Prot 30g Lip 109,5g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7, 14, 3)  
824 Kcal 37g Prot 43,1g Lip 67,8g Hc

15 Crema de calabaza  
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
509 Kcal 25,4g Prot 17g Lip 57,4g Hc

16 \*Macarrones con verduras  
\*Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)  
669 Kcal 24,7g Prot 23,7g Lip 59,3g Hc

19 Guiso de patatas con verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
500 Kcal 15g Prot 19,6g Lip 61,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso  
Pollo asado en su jugo  
Patatas dado  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)  
791 Kcal 44,5g Prot 42,3g Lip 53,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Huevos revueltos con pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
595 Kcal 23g Prot 22,3g Lip 74,2g Hc

22 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
709 Kcal 24,8g Prot 23,7g Lip 93,8g Hc

23 \*Sopa de ave con fideos  
Puchero de garbanzos, verduras y pollo  
Zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
\*Espirales con boloñesa veggie (soja)  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
739 Kcal 25,9g Prot 20,7g Lip 61,6g Hc

27 Lentejas con arroz integral  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
668 Kcal 29,2g Prot 23,8g Lip 72,9g Hc

28 Arroz con salsa de tomate  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
828 Kcal 55,8g Prot 22,7g Lip 93,6g Hc

29 Garbanzos guisados  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7, 14, 3)  
774 Kcal 24,2g Prot 35,1g Lip 83g Hc

30 **DÍA NO LECTIVO**



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

**\*Bebidas**

**vegetales**

**\*Bebidas sin**

**lactosa**



### CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

**\*Pan sin**

**gluten**

**\*Cereales y**

**galletas sin**

**gluten**



### FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



### OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

**\*Bollería casera**

**sin alérgenos**

**(1 vez/semana)**

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales,  
legumbres  
**\*opción sin  
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin  
lactosa Bebida  
vegetal**

### PUEDES CENAR...



Verduras  
cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o  
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa  
Bebida vegetal**

### ¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?



## MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.

