

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
505 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 60,3g Hc

6 Crema de brócoli
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
569 Kcal 29,7g Prot 23,7g Lip 54,2g Hc

7 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)
672 Kcal 38,7g Prot 23,6g Lip 69,8g Hc

8 Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
664 Kcal 15,5g Prot 20,9g Lip 98,7g Hc

9 Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
640 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 78,1g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)
848 Kcal 29g Prot 31,1g Lip 108,1g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc

15 Crema de calabaza
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
506 Kcal 27,5g Prot 17,4g Lip 57,4g Hc

16 Macarrones con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)
598 Kcal 30,3g Prot 18,7g Lip 74,1g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)
779 Kcal 47,3g Prot 43,2g Lip 48,1g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc

22 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
649 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 86,5g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
599 Kcal 29,3g Prot 13,8g Lip 78,4g Hc

26 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan
(14, 1, 6, 7)
735 Kcal 34,4g Prot 22g Lip 96,2g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
632 Kcal 32,3g Prot 25,6g Lip 59,1g Hc

28 Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
840 Kcal 58,1g Prot 26,1g Lip 90,7g Hc

29 Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 27g Prot 36g Lip 77,9g 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.

