

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
			Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 29,2g Prot 11,4g Lip 80,4g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 567 Kcal 27,8g Prot 12g Lip 57,6g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g	9	Coditos al ajillo Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 594 Kcal 18,2g Prot 14g Lip 71,5g Hc	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 550 Kcal 24,9g Prot 21,9g Lip 46,8g	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	12	Guiso de verduras con patatas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g	17	Espirales con champiñón Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22	Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g	23	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 619 Kcal 23,8g Prot 23,6g Lip 75,5g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc						



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)

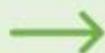
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

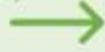
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 27,2g Prot 10,9g Lip 89,1g		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,3,14) 696 Kcal 27,4g Prot 21,1g Lip 72,5g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 23,9g Prot 20,1g Lip 66,4g		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,4,7) 644 Kcal 26,9g Prot 13,1g Lip 63,2g		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Coditos al gratén Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,3) 704 Kcal 16,8g Prot 17,5g Lip 102,1g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6,7) 801 Kcal 28,9g Prot 22,5g Lip 102,4g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,1,4) 954 Kcal 29,5g Prot 41,2g Lip 128,9g		
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,14,6,7) 720 Kcal 32,7g Prot 30,2g Lip 70,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4) 532 Kcal 28,2g Prot 8,5g Lip 81,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g		
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,14,3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,7,3,6) 649 Kcal 26,5g Prot 21g Lip 68,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 738 Kcal 38,4g Prot 20,2g Lip 77,9g		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 67,7g								



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 27,1g Prot 10,9g Lip 89,6g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 644 Kcal 26,9g Prot 13,1g Lip 63,2g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 630 Kcal 10,8g Prot 15,3g Lip 105,6g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 60,1g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 533 Kcal 24,7g Prot 7,9g Lip 87,9g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 27,1g Prot 10,9g Lip 89,6g		Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 644 Kcal 26,9g Prot 13,1g Lip 63,2g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 60,1g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 533 Kcal 24,7g Prot 7,9g Lip 87,9g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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

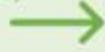
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
			Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 27,1g Prot 10,9g Lip 89,6g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 560 Kcal 24g Prot 10,8g Lip 62,8g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 630 Kcal 10,8g Prot 15,3g Lip 105,6g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 60,1g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 533 Kcal 24,7g Prot 7,9g Lip 87,9g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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

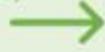
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

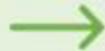
Pescado o carne



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 27,1g Prot 10,9g Lip 89,6g		Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Patatas estofadas Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 644 Kcal 26,9g Prot 13,1g Lip 63,2g
8	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g	9	Espirales con tomate Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 630 Kcal 10,8g Prot 15,3g Lip 105,6g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 60,4g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc	17	Espirales al ajillo Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 533 Kcal 24,7g Prot 7,9g Lip 87,9g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	24	Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 27,1g Prot 10,9g Lip 89,6g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	9	Espirales con tomate Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 630 Kcal 10,8g Prot 15,3g Lip 105,6g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 60,1g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g		
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g		
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g								



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"

