

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		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		Patatas a la riojana Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (6,7,14,4,1,3) 707 Kcal 33,8g Prot 21,5g Lip 53,6g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9	Coditos al gratén Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 683 Kcal 18,8g Prot 18g Lip 93,4g Hc	10	Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 781 Kcal 30,9g Prot 23g Lip 93,7g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4) 933 Kcal 31,5g Prot 41,6g Lip 120,3g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	Espirales carbonara Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 576 Kcal 33,5g Prot 13,4g Lip 75,4g	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	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)

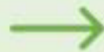
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

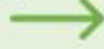
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

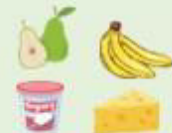


Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta
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

