

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																																		
1	Macarrones con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 558 Kcal 11,6g Prot 19,9g Lip 78,4g Hc	2	Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 544 Kcal 28,4g Prot 11,2g Lip 75,7g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 484 Kcal 18,3g Prot 13g Lip 49,1g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 448 Kcal 8,9g Prot 12,2g Lip 46,1g Hc	5	Guiso de verduras con patatas Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,4,7,1,3) 454 Kcal 24,6g Prot 11,3g Lip 48,2g	8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 542 Kcal 37g Prot 13,9g Lip 60g Hc	9	Coditos gratinados Tortilla de calabacín y patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 530 Kcal 14,1g Prot 15,7g Lip 71,8g	10	Crema de verduras frescas Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patata Fruta del tiempo Pan (14,7,1,6) 553 Kcal 25,8g Prot 20,6g Lip 50g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 616 Kcal 30,3g Prot 24g Lip 68,3g Hc	12	Patatas estofadas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,4,6,7) 781 Kcal 25,2g Prot 33,8g Lip 106,2g	15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 620 Kcal 29,8g Prot 28,4g Lip 53,7g	16	Alubias pintas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 511 Kcal 31,5g Prot 12,8g Lip 48,7g	17	Espirales carbonara Merluza en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 543 Kcal 30,1g Prot 13,1g Lip 71,1g	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,6,14,1) 547 Kcal 15,4g Prot 16,8g Lip 65g Hc	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 605 Kcal 15,9g Prot 23,4g Lip 65,2g	22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 752 Kcal 21,1g Prot 25,2g Lip 86g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 616 Kcal 30,3g Prot 24g Lip 68,3g Hc	24	Crema de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 349 Kcal 16,3g Prot 12,3g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 570 Kcal 18,3g Prot 25g Lip 47,4g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 691 Kcal 39,6g Prot 20,5g Lip 64,5g	29	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 471 Kcal 17,9g Prot 7,7g Lip 77,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 534 Kcal 24,9g Prot 18,2g Lip 54,8g



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

