

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 475 Kcal 24,7g Prot 13,5g Lip 47g Hc
6	*Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1) 571 Kcal 19,2g Prot 17,3g Lip 66,5g	7	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 444 Kcal 20,3g Prot 7,8g Lip 66,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa casera mixta Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 504 Kcal 14,6g Prot 17,5g Lip 52g Hc	9	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 496 Kcal 22,6g Prot 15g Lip 49,4g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 561 Kcal 24,8g Prot 13,4g Lip 53,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 428 Kcal 17,3g Prot 15,8g Lip 50,9g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g Hc	15		16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 580 Kcal 28,4g Prot 19,8g Lip 47,4g	17	Coditos con tomate Abadejo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 677 Kcal 27,6g Prot 14,6g Lip 77,1g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 437 Kcal 13g Prot 13,2g Lip 41,1g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 364 Kcal 15,6g Prot 12,7g Lip 37,9g	22	Coditos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 414 Kcal 17,9g Prot 9,5g Lip 55g	23	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 614 Kcal 16,6g Prot 18,4g Lip	24	Garbanzos guisados Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 501 Kcal 23,8g Prot 14,6g Lip 49,8g
27	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 533 Kcal 14,2g Prot 21,1g Lip 48,6g	28	Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 487 Kcal 20,2g Prot 11,8g Lip 73g Hc	29	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 559 Kcal 32,6g Prot 15,7g Lip 40,3g	30	Ensalada de pasta tricolor (jamón york y manzana) Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 4, 7) 442 Kcal 28,4g Prot 11,5g Lip 50,7g	31	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g 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

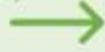
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"

