

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   | 1 Macarrones con salsa de tomate<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br><b>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</b>              | 2 Alubias pintas guisadas<br>Merluza en salsa menier<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 1, 4)<br><b>711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g</b>  | 3 Brócoli rehogado con zanahoria<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br><b>664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc</b>     | 4 Patatas guisadas con magro<br>Croquetas de bacalao y empanadillas de atún<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 4, 7, 6)<br><b>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</b> |
| 7 Lentejas a la riojana<br>Abadejo a la romana<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 1, 3, 4)<br><b>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</b>  | 8 Fideuá de pollo y verdura<br>Revuelto de jamón york<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g</b> | 9 Sopa de cocido<br>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</b>   | 10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema<br>Lomo de cerdo a la madrileña<br>Tomate concassé<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)<br><b>653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g</b>    | 11 Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(14, 1, 7, 3)<br><b>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</b>                                 |
| 14 Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)<br><b>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</b>   | 15 Fabada asturiana<br>Delicias de calamar<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)<br><b>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</b>                  | 16 Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br><b>647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g</b>  | 17 Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Arroz pilaf<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br><b>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</b>                                    | 18 Coditos a la napolitana con queso<br>Palometa con tomate<br>Patatas asadas al horno<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 7, 4, 14, 6)<br><b>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</b>                         |
| 21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)<br>Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 7, 6)<br><b>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</b>   | 22 Sopa de cocido<br>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</b>                            | 23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)<br>Filete de merluza empanado<br>Ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 6, 1, 4, 12, 14)<br><b>766 Kcal 17,6g Prot 27,2g Lip</b> | 24 Espirales con salsa de tomate y chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 3, 14)<br><b>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</b> | 25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria)<br>Fajita de pollo y verduras<br>Patatas chips<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(6, 14, 1, 7, 3)<br><b>713 Kcal 38g Prot 17,1g Lip 89,9g Hc</b>         |
| 28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br><b>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</b> | 29 Espaguetis con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 6)<br><b>604 Kcal 25,5g Prot 11,6g Lip 83,1g</b>   | 30 Alubias blancas guisadas<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 3, 1)<br><b>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</b>   | 31 Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Patatas panadera<br>Gelatina de fresa<br>Pan<br>(14, 1, 6, 7)<br><b>647 Kcal 14,1g Prot 23,9g Lip 84,2g</b>  |  |



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 sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



we care

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



## Imprescindibles del OTOÑO



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

