

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) <b>533 Kcal 17,9g Prot 18,9g Lip 64,8g</b>	2 Puré de alubias pintas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) <b>527 Kcal 33,9g Prot 12,6g Lip 78,4g</b>	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>640 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 68,6g</b>	4 Patatas con magro Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 14, 3) <b>578 Kcal 16,8g Prot 22,2g Lip 55,5g</b>
7 Lentejas guisadas Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) <b>599 Kcal 37,8g Prot 19,1g Lip 65,5g</b>	8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>546 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip 61,7g</b>	9 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g</b>	10 Guiso de patatas con judías verdes Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>555 Kcal 25,4g Prot 22,1g Lip 58,5g</b>	11 Crema de zanahoria Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) <b>534 Kcal 23,1g Prot 11,1g Lip 66,6g</b>
14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>501 Kcal 12,5g Prot 15,9g Lip 59g Hc</b>	15 Puré de alubias blancas Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6, 7) <b>605 Kcal 22g Prot 20,4g Lip 71,6g Hc</b>	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 6) <b>474 Kcal 12,4g Prot 9,6g Lip 57g Hc</b>	17 Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>582 Kcal 32,6g Prot 9g Lip 87,7g Hc</b>	18 Coditos a la napolitana con queso Merluza en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) <b>655 Kcal 27,5g Prot 13g Lip 79,6g Hc</b>
21 Crema de verduras frescas Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) <b>491 Kcal 17,6g Prot 8,9g Lip 81,2g Hc</b>	22 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g</b>	23 Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) <b>594 Kcal 23,8g Prot 12,8g Lip</b>	24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) <b>802 Kcal 23,2g Prot 29,4g Lip</b>	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) <b>569 Kcal 34,5g Prot 15,7g Lip 59,6g</b>
28 Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>583 Kcal 21,6g Prot 10g Lip 94,3g Hc</b>	29 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) <b>569 Kcal 23,8g Prot 8,4g Lip 87,9g Hc</b>	30 Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>601 Kcal 22,4g Prot 16,5g Lip 61,5g</b>	31 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7) <b>584 Kcal 12,1g Prot 23,5g Lip 72,5g</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

