



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)  674 Kcal 22,1g Prot 23,4g Lip 91,4g Hc	3 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo o patata Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)  501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc	4 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)  573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)  495 Kcal 18,4g Prot 17,4g Lip 68,5g Hc	6 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)  498 Kcal 20,9g Prot 14,3g Lip 65,8g Hc
9 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc	10 Lentejas estofadas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)  617 Kcal 33,2g Prot 13,9g Lip 85,4g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)  457 Kcal 253,1g Prot 15,9g Lip 52,8g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)  652 Kcal 26,7g Prot 21g Lip 86,4g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)  750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc
16 Crema de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1)  498 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 52g Hc	17 Arroz hortelano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11)  437 Kcal 17,1g Prot 8,8g Lip 69,3g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  588 Kcal 20,6g Prot 23,2g Lip 69g Hc	19 Espaguetis con tomate Contramuslo de pollo empanado Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 7, 14)  622 Kcal 30,5g Prot 30,1g Lip 53,5g Hc	20 Alubias pintas estofadas Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 1, 4, 7, 10, 11)  713 Kcal 38,6g Prot 18,6g Lip 103,3g Hc
23 Patatas a la riojana Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 4)  581 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 58,3g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)  541 Kcal 27,2g Prot 19,4g Lip 61,7g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)  510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc	26 Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  380 Kcal 25,7g Prot 9,2g Lip 43,8g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 7, 6, 10, 11)  696 Kcal 21,2g Prot 25g Lip 92,8g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



### MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,  
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



### SAMYGREEN

#### Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o  
jugar en el parque, hacer ejercicio en  
familia no solo fomenta hábitos saludables,  
sino que también refuerza los lazos  
familiares.

