

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4,14,1,3) 470 Kcal 30g Prot 12g Lip 56,6g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g	9	Coditos al ajillo Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 545 Kcal 22g Prot 15,2g Lip 71,1g Hc	10	Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	12	Guiso de verduras con patatas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g	17	Espirales con champiñón Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 576 Kcal 14,2g Prot 18,5g Lip 83,2g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22	*Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 584 Kcal 17g Prot 23g Lip 75g Hc	23	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 619 Kcal 23,8g Prot 23,6g Lip 75,5g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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

SI 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"

