

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>603 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 3, 14, 7)</p> <p>601 Kcal 19,1g Prot 22,5g Lip 66g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras frescas Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>483 Kcal 22,9g Prot 10,3g Lip 64,4g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>361 Kcal 5g Prot 8,1g Lip 63,5g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>606 Kcal 20g Prot 10,3g Lip 77,2g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Sopa de picadillo de pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>536 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g</p>	<p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>698 Kcal 11,6g Prot 10,4g Lip 94,9g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



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

