

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 623 Kcal 12,5g Prot 19,1g Lip 94,9g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 27,5g Prot 11g Lip 95,3g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 35,1g Prot 13,1g Lip 82g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 592 Kcal 26g Prot 14,4g Lip 79,8g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g 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 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

