



LUNES

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g Hc

MIÉRCOLES

3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

JUEVES

4 Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 3, 4)

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (1)

730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

786 Kcal 20,6g Prot 27,1g Lip 101,2g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

Sopa Navideña
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan (1, 3)

709 Kcal 36,8g Prot 21,2g Lip 89,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

