

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
4	Arroz mexicano Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)	5	Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)	6	Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	8	Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 3, 14, 7)	
683 Kcal 24,2g Prot 16g Lip 107g Hc		769 Kcal 39g Prot 12,9g Lip 86,1g Hc		599 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 85,6g		698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g		601 Kcal 19,1g Prot 22,5g Lip 66g Hc		
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)	12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	13	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)	15	Garbanzos hortelana Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)	
648 Kcal 19,5g Prot 20,3g Lip 79,6g		676 Kcal 14,4g Prot 21,7g Lip 100,4g		635 Kcal 31,2g Prot 24,9g Lip 82,4g		733 Kcal 19,3g Prot 18,1g Lip 77,3g		598 Kcal 31,4g Prot 13,6g Lip 76,5g		
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	19	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	20	Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 14)	21	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4)	22	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)	
362 Kcal 5,6g Prot 8,2g Lip 57,8g Hc		698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g		762 Kcal 30g Prot 21,9g Lip 106,4g		769 Kcal 33,5g Prot 9,1g Lip 88,3g		861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g		
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	27	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)	28	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7)	
729 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 87,9g		672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc		698 Kcal 11,6g Prot 10,4g Lip 94,9g		696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g		803 Kcal 28,3g Prot 10,1g Lip 84,1g		



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

