

| LUNES |  | MARTES |   | MIÉRCOLES |   | JUEVES |   | VIERNES |   |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|
|       |  | 1      | *Macarrones con tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g              | 2         | Sopa de picadillo de pollo<br>Merluza en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><br>426 Kcal 24,7g Prot 8,9g Lip 59,7g Hc                      | 3      | Brócoli rehogado con zanahoria<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc | 4       | Patatas guisadas con magro<br>Merluza al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4, 7)<br><br>693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g |
| 7     | Arroz con verduras<br>Abadejo a la andaluza<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><br>739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g  | 8      | Fideuá<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y<br>aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><br>613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g          | 9         | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc  | 10     | Verduras variadas rehogadas<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Tomate concassé<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g                     | 11      | Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><br>684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g                 |
| 14    | Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><br>623 Kcal 12,5g Prot 19,1g Lip 94,9g                               | 15     | Patatas estofadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><br>441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc | 16        | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g                                | 17     | Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Arroz pilaf<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc                          | 18      | Espirales con champiñón<br>Palometa con tomate<br>Patatas asadas al horno<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14, 7)<br><br>685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g          |
| 21    | Crema de verduras (calabacín, acelga y<br>zanahoria)<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g | 22     | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc  | 23        | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><br>615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip | 24     | *Macarrones con tomate<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><br>716 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip                      | 25      | Patatas estofadas<br>Pollo salteado<br>Patatas chips<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><br>567 Kcal 25,9g Prot 15g Lip 67,2g Hc                                 |
| 28    | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g             | 29     | Espaguetis con tomate<br>*Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><br>552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc  | 30        | Sopa de picadillo de pollo<br>Huevos cocidos con<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br><br>437 Kcal 19,3g Prot 14,2g Lip 57,1g                               | 31     | Crema de calabaza<br>Cinta de lomo en salsa<br>Patatas panadera<br>Gelatina de fresa<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g                                  |         |   |



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

