

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<b>JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA</b> Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 3, 7) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	5 Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g	6 Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g	7 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 554 Kcal 20,9g Prot 22,9g Lip 51,3g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3) 602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 630 Kcal 16,2g Prot 22,1g Lip 85,7g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 588 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g	15 Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) 687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 338 Kcal 9,7g Prot 9,4g Lip 44,5g Hc	19 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	20 Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 715 Kcal 31,8g Prot 22,3g Lip	21 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 722 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g	22 Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 847 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g
25	Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) 698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 651 Kcal 13,3g Prot 10,8g Lip 80,2g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 757 Kcal 30,8g Prot 10,9g 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

