

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</b>	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</b>	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b>	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) <b>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</b>	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b>
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>682 Kcal 13,6g Prot 22g Lip 103,2g</b>	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) <b>761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g</b>	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</b>	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</b>						



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

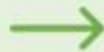
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

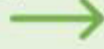
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

