

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5 Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)
	702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g	475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc	428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g	493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g	560 Kcal 17g Prot 20,7g Lip 69,5g Hc
11	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1)	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 fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15 Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)
	556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc	676 Kcal 14,4g Prot 21,7g Lip 100,4g	536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc	534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g
18	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	19 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	21 Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
	361 Kcal 5g Prot 8,1g Lip 63,5g Hc	574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g	553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g	770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip	819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g
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 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)
	516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	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	491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc



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

