

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p>2 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g</p>	<p>3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</p>	<p>8 Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>580 Kcal 20,8g Prot 20,8g Lip 74,3g</p>	<p>9 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p>10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>602 Kcal 14,5g Prot 19,6g Lip 86,2g</p>	<p>15 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</p>	<p>16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p>23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14)</p> <p>766 Kcal 17,6g Prot 27,2g Lip</p>	<p>24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>717 Kcal 17,8g Prot 28g Lip 82,2g</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (6, 14, 1, 7, 3)</p> <p>713 Kcal 38g Prot 17,1g Lip 89,9g Hc</p>
<p>28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p>29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>675 Kcal 32,1g Prot 24,6g Lip 71,1g</p>	<p>31 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>647 Kcal 14,1g Prot 23,9g Lip 84,2g</p>	



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)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



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

