

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 14, 6) 622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 556 Kcal 25,9g Prot 17,5g Lip 57,6g	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3) 528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g	10	Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc	11	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 6, 7) 851 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 120,2g
15	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 688 Kcal 25,9g Prot 25,5g Lip 62,6g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	19	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 709 Kcal 23,6g Prot 31,5g Lip 63,1g
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 715 Kcal 14,9g Prot 21,8g Lip 100g	23	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 521 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 56,9g						



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"

