

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 14, 6)		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)		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)		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)	10	Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)	11	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)	12	Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 6, 7)		
15	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6)	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)	19	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3)		
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)	23	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)	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)	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6)		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)								



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"

