

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1) 661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		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 Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4) 933 Kcal 31,5g Prot 41,6g Lip 120,3g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	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 carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 661 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 94,5g	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip 96,7g	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g 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 de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
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 mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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  
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"

