

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 569 Kcal 14,3g Prot 21,8g Lip 74,3g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 536 Kcal 33,4g Prot 17,2g Lip 75,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6) 556 Kcal 23,3g Prot 8,9g Lip 58,9g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 590 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Macarrones salteados con orégano Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 3, 6) 598 Kcal 25,6g Prot 9,6g Lip 71,7g Hc	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 560 Kcal 24,2g Prot 15,6g Lip 48,6g	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6) 577 Kcal 29,6g Prot 30,2g Lip 42,4g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 554 Kcal 13,1g Prot 20,7g Lip 63,6g	13 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 3) 568 Kcal 35,7g Prot 15,6g Lip 72,3g			
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 564 Kcal 29,9g Prot 15,2g Lip 73g Hc	17	Paella de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 582 Kcal 29,1g Prot 22,8g Lip 85,8g	18	Espaguetis al ajillo Huevos cocidos a la jardinera Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (1, 3, 6) 608 Kcal 46,3g Prot 38,2g Lip 92,4g	19	Sopa Navideña Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6) 580 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 69,4g	20 Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6) 588 Kcal 36g Prot 19,6g Lip 63g Hc			
23		24		25		26		27			
30		31									



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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



Lácteos

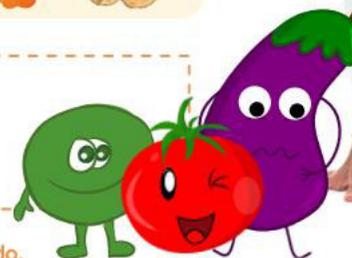
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



MÁS VERDE

