

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Arroz blanco con calabacín Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)	3	Hervido de acelgas y patata Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	4	Puré de patata Merluza al horno *Calabacín plancha Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	6 FESTIVO		
9	Espirales con aceite de oliva y orégano Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 3, 6)	10	Crema de espinacas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	11	Sopa de arroz Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	12	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)	13 Crema de calabacín Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)		
16	Acelgas con patatas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	17	Arroz blanco con calabacín Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera *Calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)	19	Puré de patata Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)	20 Sopa de arroz Filete de pavo a la plancha Patatas chips Fruta de temporada Pan (1, 3, 6)		
23		24		25		26		27		
30		31								



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



Huevo

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

