

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 695 Kcal 24g Prot 28,2g Lip 77,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Croquetas de jamón ibérico y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6, 7) 546 Kcal 19,1g Prot 13g Lip 76,3g Hc	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3) 680 Kcal 30,1g Prot 18,2g Lip 54,9g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 592 Kcal 23,3g Prot 19g Lip 52,6g Hc	6				FESTIVO
9	Lasaña de atún Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Gelatina de limón (1, 4, 6, 7, 14, 3) 583 Kcal 16,3g Prot 23,5g Lip 66,6g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 3) 604 Kcal 19,9g Prot 15,2g Lip 79,7g	11	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 674 Kcal 31,1g Prot 23,8g Lip 71,2g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 632 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,6g Hc	13				Lentejas de la abuela (chorizo) Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 3) 647 Kcal 41,4g Prot 22g Lip 81,5g Hc
16	Coliflor al queso gratinada/crema de coliflor Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6) 634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g	17	Paella mixta Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (2, 4, 12, 14, 7, 1, 3, 6) 639 Kcal 36,7g Prot 25,6g Lip 99,2g	18	Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7) 735 Kcal 20,2g Prot 25,5g Lip 99,9g	19		JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas gajo Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1, 3, 7) 905 Kcal 34g Prot 37,4g Lip 102,6g		20		Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g
23		24		25		26		27				
30		31										



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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

