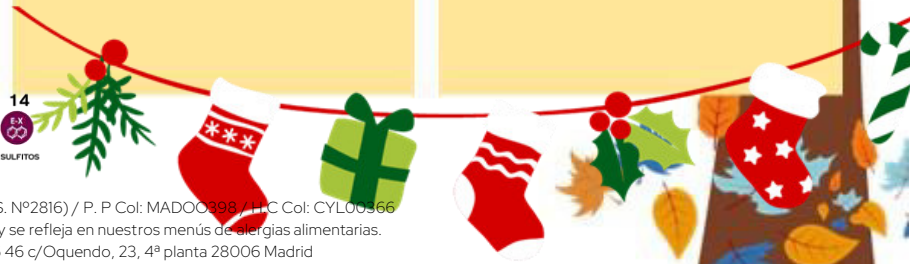


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Puré de patatas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 6, 7) 973 Kcal 28,9g Prot 26,2g Lip 140,7g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 31,7g Prot 16,8g Lip 90,2g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 727 Kcal 28,3g Prot 17,8g Lip 69,6g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 61,4g	6				FESTIVO
9	Macarrones con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de limón Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 739 Kcal 23g Prot 13,6g Lip 97,5g Hc	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6) 618 Kcal 17,1g Prot 14,6g Lip 88,4g	11	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 721 Kcal 29,3g Prot 23,3g Lip 85,9g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 646 Kcal 15,5g Prot 21,4g Lip 72,4g	13				Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc
16	Coliflor al queso gratinada/crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Paella de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 765 Kcal 28,3g Prot 26,9g Lip 91g Hc	18	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3) 951 Kcal 45,6g Prot 40g Lip 96,9g Hc	19	Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas gajo Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 950 Kcal 31,5g Prot 36,5g Lip 118,3g	20				Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 802 Kcal 39,3g Prot 19,1g Lip 113,5g
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



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

MÁS VERDE

