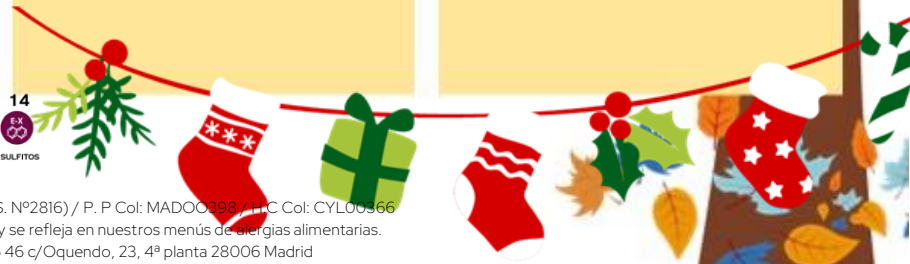


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 813 Kcal 24,2g Prot 28,2g Lip 103,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Croquetas de jamón s/g Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 531 Kcal 14,8g Prot 10,6g Lip 83,1g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 644 Kcal 23,6g Prot 10,2g Lip 70,2g	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 tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de limón Pan sin alérgenos (4, 14) 534 Kcal 16,6g Prot 10,5g Lip 62,3g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 664 Kcal 24,5g Prot 20,6g Lip 78,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc	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) 670 Kcal 33,1g Prot 14,7g Lip 87,7g
16	Coliflor al queso gratinada 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 (3) 762 Kcal 39,9g Prot 37,5g Lip 62,1g	19	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 652 Kcal 13,8g Prot 9,3g Lip 120,5g	20				Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g
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



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

