

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g	5 Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 439 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 67,7g Hc	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 19,2g Prot 14,5g Lip 50,9g	7 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g	8 Patatas estofadas Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 649 Kcal 27,7g Prot 27,8g Lip 62,6g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 558 Kcal 22,7g Prot 15g Lip 64g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g	13 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 663 Kcal 32,6g Prot 16,8g Lip 77,2g	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 30,3g Prot 18g Lip 60,8g Hc	15 Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g
18	Crema de acelgas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 506 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 57,5g	19 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 23,1g Prot 20,5g Lip	21 Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip	22 Arroz con verduras Tiras de pollo aliñadas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 672 Kcal 28,7g Prot 9,2g Lip 115,3g
25	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 683 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g	27 Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 715 Kcal 29,1g Prot 19g Lip 62,7g Hc	29 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc



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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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

