

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  772 Kcal 22,1g Prot 26,4g Lip 107,4g 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 estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  603 Kcal 21,6g Prot 8,4g Lip 73,7g Hc	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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  527 Kcal 17,5g Prot 10,6g Lip 59,6g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 15)  618 Kcal 17,1g Prot 14,6g Lip 88,4g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g 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)  461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g Hc	17	Paella de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  724 Kcal 26,2g Prot 25,1g Lip 94,5g	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 gajo Fruta de temporada Pan sin alérgenos  706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g	20				Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g
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  MOLLUSCO
- 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



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

