

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	*Espirales al ajillo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 460 Kcal 19,3g Prot 16g Lip 58,7g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	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 en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 23,8g Prot 18,2g Lip 73,6g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 644 Kcal 30,1g Prot 28,4g Lip 53,5g	12	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 703 Kcal 14,9g Prot 21,1g Lip 71,3g	13 Arroz con champiñones Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 676 Kcal 23,1g Prot 14,8g Lip 103,9g			
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 (3) 762 Kcal 39,9g Prot 37,5g Lip 62,1g	19	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas gajo Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g	20 Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 824 Kcal 32,4g Prot 16,1g Lip 131,4g			
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  MOLUSCOS
- 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

