

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>360 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>418 Kcal 19,2g Prot 14,5g Lip 50,9g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>632 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>497 Kcal 19,2g Prot 9,5g Lip 66,2g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>811 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>622 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 80,7g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave *Pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>555 Kcal 35,8g Prot 13g Lip 70,8g Hc</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>464 Kcal 20,5g Prot 14,4g Lip 61g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>628 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Tiras de pollo aliñadas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 28,7g Prot 9,2g Lip 115,3g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>413 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>642 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>674 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 66,2g Hc</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>364 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</p>



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

