

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 533 Kcal 23g Prot 16,7g Lip 57,4g Hc	2	Alubias pintas con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 32,4g Prot 17,8g Lip 85,3g	3	Patatas guisadas con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 543 Kcal 28,8g Prot 12,2g Lip 65,2g	4	*Macarrones con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 26,3g Prot 12,3g Lip 88,8g
7	Lentejas estofadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 21,2g Prot 26,1g Lip 44,7g	8	*Fideuá de atún Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 85,1g	9	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Merluza al perejil Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 516 Kcal 24,3g Prot 13,8g Lip 60,6g	11	Crema de calabaza Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 25,2g Prot 11,6g Lip 59,5g
14	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 39,3g Prot 17,8g Lip 63,7g	15	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 792 Kcal 27,6g Prot 22,6g Lip 109g	16	Sopa de ave Ragout de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 30,5g Prot 22,5g Lip 61,9g	17	Espirales con champiñón Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 665 Kcal 30,4g Prot 13,2g Lip 87g Hc	18	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 74,2g
21	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 20,8g Prot 14,5g Lip 60,5g	22	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 662 Kcal 30,4g Prot 17,9g Lip 87,4g	23	Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 612 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 94,3g	24	Cazuela de patatas con rape Pollo salteado Calabacín a la plancha Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 635 Kcal 30,3g Prot 15g Lip 60,7g	25	Lentejas estofadas Atún con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 343 Kcal 14,7g Prot 8,1g Lip 49g Hc
28	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29	Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 639 Kcal 24,5g Prot 10,3g Lip 93g Hc	30	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 637 Kcal 31,2g Prot 15,5g Lip 81,4g	31	Crema de calabaza Filete de pavo en salsa Patatas fritas Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 19,2g Prot 11,5g Lip 71,6g		



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

