

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz tres delicias Lomo salteado Patatas al vapor Gelatina de fresa Pan (3, 6, 14, 1) <b>666 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 93,7g</b>	5 Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) <b>332 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 37,5g Hc</b>	6 Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) <b>609 Kcal 30,6g Prot 20,5g Lip 71,6g</b>	7 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>415 Kcal 19,7g Prot 10,6g Lip 57g Hc</b>	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) <b>382 Kcal 13,5g Prot 10,3g Lip 47,8g</b>
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) <b>389 Kcal 22,4g Prot 15,8g Lip 34,8g</b>	12 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>507 Kcal 13,8g Prot 13,3g Lip 63,7g</b>	13 Puré de alubias blancas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>615 Kcal 29,3g Prot 17,7g Lip 64,3g</b>	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) <b>642 Kcal 16,5g Prot 16,7g Lip 66,4g</b>	15 Puré de garbanzos Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) <b>542 Kcal 18,1g Prot 20,5g Lip 60,9g</b>
18	Crema de acelgas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 6, 7) <b>367 Kcal 8,5g Prot 12,5g Lip 45,1g Hc</b>	19 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>415 Kcal 19,7g Prot 10,6g Lip 57g Hc</b>	20 Espirales con queso y oregano Lacón a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 14, 3, 6) <b>669 Kcal 30,5g Prot 23,8g Lip</b>	21 Puré de alubias blancas Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) <b>550 Kcal 27,5g Prot 9,8g Lip 71,1g</b>	22 Arroz de verduras Nuggets de pollo casero Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) <b>578 Kcal 31g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc</b>
25	Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 3, 4) <b>357 Kcal 16,8g Prot 11,9g Lip 38,1g</b>	26 Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>639 Kcal 29,7g Prot 17,4g Lip 52,5g</b>	27 Paella valenciana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>739 Kcal 23,2g Prot 22,6g Lip 85,7g</b>	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6) <b>664 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 52,4g</b>	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 3, 6) <b>535 Kcal 27,3g Prot 8,6g Lip 69g Hc</b>



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

