

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



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

