

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>Crema de calabacín Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>488 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>507 Kcal 22,2g Prot 11,8g Lip 51,9g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Huevo revuelto Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>522 Kcal 16,5g Prot 12,5g 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 Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>540 Kcal 30,3g Prot 18g Lip 60,8g Hc</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras frescas Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>442 Kcal 20,8g Prot 8,5g Lip 67,9g Hc</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 Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g 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>Patatas estofadas *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>464 Kcal 20,2g Prot 7,3g Lip 73,9g</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>Sopa de picadillo de pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>432 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g</p>	<p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>698 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>824 Kcal 20,1g Prot 24,9g Lip 105,4g</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>692 Kcal 28,2g Prot 18,7g Lip 64,3g</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

