

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 698 Kcal 25,5g Prot 18,9g Lip 89,7g		Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 480 Kcal 18,8g Prot 11,6g Lip 59,4g		Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 25,3g Prot 17,6g Lip 63,6g		*Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 616 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 86,1g Hc		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 31,3g Prot 19,3g Lip 65,8g	9	Espirales con tomate *Pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 713 Kcal 30,2g Prot 14,6g Lip 98,2g	10	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 21g Prot 12,1g Lip 56,4g Hc	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,2g		
15	Fideuá de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 760 Kcal 23,3g Prot 26,6g Lip 99,9g	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de pimientos rojos Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 557 Kcal 38,9g Prot 10,4g Lip 75,7g	17	Espirales al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 573 Kcal 24,7g Prot 14,2g Lip 85,5g	18	Patatas estofadas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 21g Prot 14,7g Lip 69,5g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 771 Kcal 29,2g Prot 20,5g Lip 101,2g		
22	Paella de verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 21,6g Prot 13,1g Lip 90,8g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	24	Patatas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 24,6g Prot 14,7g Lip	25	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 36,9g Prot 11,4g Lip	26	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 707 Kcal 26,9g Prot 19,2g Lip 75,7g		
29	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,4g	30	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 21,6g Prot 13,9g Lip 61,4g								



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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

