

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g	5 Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 360 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 19,2g Prot 14,5g Lip 50,9g	7 Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc	8 Cazuela de patatas con rape Huevo revuelto Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14) 522 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g
11	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 497 Kcal 19,2g Prot 9,5g Lip 66,2g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g	13 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 80,7g Hc	14 Sopa de ave *Pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 35,8g Prot 13g Lip 70,8g Hc	15 Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g
18	Crema de acelgas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,5g Prot 14,4g Lip 61g Hc	19 Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g	21 Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 628 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g	22 Arroz con verduras Tiras de pollo aliñadas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 672 Kcal 28,7g Prot 9,2g Lip 115,3g
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 413 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 642 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc	27 *Paella valenciana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 824 Kcal 20,1g Prot 24,9g Lip 105,4g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 674 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 66,2g Hc	29 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 364 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g 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