

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1,6) 593 Kcal 24,8g Prot 14,9g Lip 82,3g	2 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 583 Kcal 36,4g Prot 17,9g Lip 66,7g	3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 518 Kcal 29,1g Prot 14,2g Lip 59,6g	4 Patatas guisadas con magro Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 455 Kcal 26,5g Prot 11,1g Lip 53,8g
7 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 700 Kcal 36,4g Prot 27,1g Lip 79g Hc	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 646 Kcal 24,5g Prot 15,8g Lip 80,6g	9 Garbanzos con verduras Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 710 Kcal 36,7g Prot 26,5g Lip 66,4g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 494 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 54,8g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 588 Kcal 26,1g Prot 15,6g Lip 51,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 550 Kcal 31,1g Prot 11,5g Lip 68,7g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan (7,1,6) 600 Kcal 34,9g Prot 20,2g Lip 49,7g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 605 Kcal 26,4g Prot 16g Lip 85,9g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 649 Kcal 31,5g Prot 28,5g Lip 66,6g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 665 Kcal 26,6g Prot 13,5g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 741 Kcal 17,2g Prot 21,3g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 559 Kcal 37g Prot 13,5g Lip 73,3g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,6) 614 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 81,7g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14,1,6) 533 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 59,8g	



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

