

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6)</p> <p>706 Kcal 28,4g Prot 20,6g Lip 76,3g</p>	<p>2</p> <p>Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>786 Kcal 44,6g Prot 21,9g Lip 98g Hc</p>	<p>3</p> <p>Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>645 Kcal 33,2g Prot 15g Lip 83,1g Hc</p>	<p>4</p> <p>Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>597 Kcal 16,6g Prot 22,2g Lip 73,9g</p>
<p>7</p> <p>Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</p>	<p>8</p> <p>Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>723 Kcal 37,1g Prot 26,6g Lip 68,4g</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3)</p> <p>530 Kcal 31g Prot 12,4g Lip 63,2g Hc</p>
<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</p>	<p>15</p> <p>Alubias pintas guisadas Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4, 12, 3)</p> <p>560 Kcal 21,8g Prot 26,9g Lip 69g Hc</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6)</p> <p>722 Kcal 23,1g Prot 19,8g Lip 56g Hc</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</p>	<p>18</p> <p>Coditos a la napolitana con queso Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>652 Kcal 34g Prot 11,6g Lip 85,5g Hc</p>
<p>21</p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>662 Kcal 31,9g Prot 28,5g Lip 68,6g</p>	<p>23</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14, 7)</p> <p>841 Kcal 20,4g Prot 29,4g Lip</p>	<p>24</p> <p>Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan integral (6, 14, 1, 3)</p> <p>565 Kcal 35,1g Prot 13,7g Lip 75,8g</p>
<p>28</p> <p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>647 Kcal 14,1g Prot 23,9g Lip 84,2g</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

