

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 502 Kcal 21g Prot 14g Lip 64,8g Hc	2 Puré de alubias pintas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 602 Kcal 36,7g Prot 14,8g Lip 76,6g	3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 621 Kcal 32,4g Prot 14,9g Lip 77,7g	4 Patatas con magro Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 7, 14, 3) 503 Kcal 13,9g Prot 20g Lip 57,2g Hc
7 Lentejas guisadas Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 599 Kcal 37,8g Prot 19,1g Lip 65,5g	8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 546 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip 61,7g	9 Puré de garbanzos Ragut de ternera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 681 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 61,4g	10 Crema de judías verdes Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 555 Kcal 25,4g Prot 22,1g Lip 58,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 459 Kcal 20,2g Prot 8,8g Lip 68,3g Hc
14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 501 Kcal 12,5g Prot 15,9g Lip 59g Hc	15 Puré de alubias blancas Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6, 7) 605 Kcal 22g Prot 20,4g Lip 71,6g Hc	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan (1, 7, 6) 549 Kcal 15,3g Prot 11,8g Lip 55,3g	17 Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 582 Kcal 32,6g Prot 9g Lip 87,7g Hc	18 Coditos a la napolitana con queso Merluza en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) 580 Kcal 24,7g Prot 10,8g Lip 81,3g
21 Crema de verduras frescas Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 491 Kcal 17,6g Prot 8,9g Lip 81,2g Hc	22 Puré de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 602 Kcal 29,9g Prot 28,2g Lip 57,8g	23 Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 14, 7) 669 Kcal 26,6g Prot 15g Lip 80,3g	24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 802 Kcal 23,2g Prot 29,4g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 494 Kcal 31,6g Prot 13,5g Lip 61,4g
28 Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 583 Kcal 21,6g Prot 10g Lip 94,3g Hc	29 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 569 Kcal 23,8g Prot 8,4g Lip 87,9g Hc	30 Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 601 Kcal 22,4g Prot 16,5g Lip 61,5g	31 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7) 584 Kcal 12,1g Prot 23,5g Lip 72,5g	



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

