

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>614 Kcal 22,9g Prot 14,5g Lip 91g Hc</p>	<p>2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>570 Kcal 35g Prot 11,3g Lip 80,2g Hc</p>	<p>3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>539 Kcal 27,1g Prot 13,7g Lip 68,3g</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g</p>
<p>7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g</p>	<p>8 Fideuá Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>619 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,3g</p>	<p>9 Garbanzos con verduras Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>731 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 75,1g</p>	<p>10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g</p>	<p>15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc</p>	<p>16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>621 Kcal 32,9g Prot 19,7g Lip 58,4g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc</p>	<p>18 Espirales con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>592 Kcal 26,8g Prot 9,2g Lip 96,2g Hc</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g</p>	<p>22 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>670 Kcal 29,5g Prot 28g Lip 75,3g Hc</p>	<p>23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>690 Kcal 24g Prot 15,4g Lip 93,8g</p>	<p>24 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 36,2g Prot 21,8g Lip</p>	<p>25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>580 Kcal 35,1g Prot 13,1g Lip 82g Hc</p>
<p>28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g</p>	<p>29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc</p>	<p>30 Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>578 Kcal 29,5g Prot 9,6g Lip 81,5g Hc</p>	<p>31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g</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

