

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>606 Kcal 22,3g Prot 14,4g Lip 91,8g</b>	2 Sopa de picadillo de pollo Merluza en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) <b>502 Kcal 27,5g Prot 11,1g Lip 58g Hc</b>	3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>539 Kcal 27,1g Prot 13,7g Lip 68,3g</b>	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g</b>
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g</b>	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g</b>	9 Sopa de ave Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>652 Kcal 32,9g Prot 24,8g Lip 55,3g</b>	10 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g</b>	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g</b>
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g</b>	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc</b>	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) <b>621 Kcal 32,9g Prot 19,7g Lip 58,4g</b>	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc</b>	18 Espirales con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>592 Kcal 26,8g Prot 9,2g Lip 96,2g Hc</b>
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g</b>	22 Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>590 Kcal 27,7g Prot 26,8g Lip 55,5g</b>	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) <b>690 Kcal 24g Prot 15,4g Lip 93,8g</b>	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip</b>	25 Patatas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>492 Kcal 23,1g Prot 12,8g Lip 68,9g</b>
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g</b>	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc</b>	30 Sopa de picadillo de pollo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) <b>497 Kcal 19,5g Prot 20,1g Lip 57,3g</b>	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) <b>554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g</b>	



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

