

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	*Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 4, 6)	3	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	4	Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)
7	Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	8	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	9	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 6)	10	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
	689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g		667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g		514 Kcal 32,2g Prot 13,6g Lip 63,1g		515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc		609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	15	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	16	Sopa de ave Filete de pavo en salsa Zanahoria asada Yogur de soja Pan sin alérgenos (6)	17	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	18	Espirales con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)
	716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g		575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc		455 Kcal 30,5g Prot 11,3g Lip 47,4g		735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc		592 Kcal 26,8g Prot 9,2g Lip 96,2g Hc
21	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	22	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	23	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja Pan sin alérgenos (4, 14, 6)	24	*Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	25	Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
	514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g		502 Kcal 27,5g Prot 9,2g Lip 77,4g Hc		603 Kcal 25,5g Prot 15,4g Lip		762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip		580 Kcal 35,1g Prot 13,1g Lip 82g Hc
28	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29	Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)	30	Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	31	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 6)		
	709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g		592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc		652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc		548 Kcal 26g Prot 19,8g Lip 54,3g Hc		



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)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



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

