

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Lomo salteado Patatas al vapor Gelatina de fresa Pan (3, 6, 14, 1)</p> <p>605 Kcal 26,2g Prot 15,5g Lip 82,4g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3)</p> <p>447 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 37,5g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>531 Kcal 25,9g Prot 17,4g Lip 62,5g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3)</p> <p>848 Kcal 38,5g Prot 31,7g Lip 94,4g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (4, 3, 14, 1, 6)</p> <p>536 Kcal 18,1g Prot 11,2g Lip 73,5g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3)</p> <p>455 Kcal 18,3g Prot 20,9g Lip 45,8g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>486 Kcal 13,1g Prot 13,1g Lip 59,8g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>434 Kcal 27,4g Prot 12,7g Lip 63,8g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>574 Kcal 14,3g Prot 13,3g Lip 54,6g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3)</p> <p>686 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1)</p> <p>557 Kcal 16,6g Prot 21,7g Lip 50,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3)</p> <p>848 Kcal 38,5g Prot 31,7g Lip 94,4g</p>	<p>20</p> <p>Espirales con tomate Lacón a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>603 Kcal 27g Prot 18,7g Lip 77,1g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>519 Kcal 25,3g Prot 6,3g Lip 58,4g</p>	<p>22</p> <p>Arroz de verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>477 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 56,9g Hc</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 3, 4)</p> <p>564 Kcal 21,3g Prot 12,8g Lip 63,8g</p>	<p>26</p> <p>Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>567 Kcal 25,6g Prot 15,3g Lip 44,7g</p>	<p>27</p> <p>Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>519 Kcal 23,7g Prot 21g Lip 88,2g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>574 Kcal 28,1g Prot 15g Lip 44,7g Hc</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 3, 6)</p> <p>695 Kcal 28,1g Prot 10,1g Lip 58,1g</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

