

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| <p>4</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 12, 3)</p> <p>875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g</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>722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g</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>592 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 73,8g</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>709 Kcal 33,9g Prot 30,9g Lip 68,7g</p> | <p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>599 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 48,1g</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3)</p> <p>602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g</p> | <p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>588 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc</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>686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g</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>687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g</p> |
| <p>18</p> <p>Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1)</p> <p>619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc</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>709 Kcal 33,9g Prot 30,9g Lip 68,7g</p> | <p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>691 Kcal 29,7g Prot 22,3g Lip</p> | <p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>692 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g</p> | <p>22</p> <p>Arroz a la milanesa Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>647 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g</p> |
| <p>25</p> <p>Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</p> | <p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc</p> | <p>27</p> <p>*Paella valenciana (sin judía verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)</p> <p>618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g</p> | <p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa *Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g</p> | <p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3)</p> <p>699 Kcal 30,8g Prot 10,9g 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

