

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 734 Kcal 25,7g Prot 18,5g Lip 103,2g	5 Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc	6 Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 19,8g Prot 14,3g Lip 55,5g	7 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g	8 Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 647 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 66,3g
11 Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7, 1) 645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g	12 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	15 Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc
18 Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g	19 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g	21 Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 732 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g
25 Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc	27 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g	29 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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)
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