

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|--|--|---|
| <p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Lomo salteado<br/>Patatas chips<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>                              | <p>5</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Merluza guisada con patatas al vapor<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>                                      | <p>6</p> <p>Espirales con tomate<br/>Hamburguesa de pollo en salsa<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>451 Kcal 19,8g Prot 14,3g Lip 55,5g</p>                | <p>7</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos<br/>Morcillo guisado<br/>Patata y zanahoria cocida<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g</p>              | <p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape<br/>Chuleta de cerdo al ajillo<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>647 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 66,3g</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras frescas<br/>Filete de pavo en salsa<br/>Cuscús<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 1)</p> <p>556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc</p>          | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Filete de pollo al limón<br/>Patatas fritas<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>                             | <p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras<br/>Cinta de lomo fresca a la plancha<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p> | <p>14</p> <p>Sopa de ave<br/>Albóndigas de ternera en salsa<br/>Verduras y patata<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>                        | <p>15</p> <p>Garbanzos con verduras<br/>Limanda al horno<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>                    |
| <p>18</p> <p>Crema de acelgas<br/>Filete de pollo guisado<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g</p>           | <p>19</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos<br/>Morcillo guisado<br/>Patata y zanahoria cocida<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g</p>                                  | <p>20</p> <p>Espaguetis con tomate<br/>Lacón con aceite y pimentón<br/>Patatas asadas al horno<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>                     | <p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas<br/>*Merluza en salsa verde<br/>Guisantes salteados<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>732 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g</p> | <p>22</p> <p>Arroz con verduras<br/>Jamoncitos de pollo asados<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>               |
| <p>25</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Merluza a la andaluza<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p> | <p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br/>Contramuslo de pollo al horno<br/>Patatas panadera<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p> | <p>27</p> <p>*Paella valenciana<br/>Filete de pavo plancha<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g</p>         | <p>28</p> <p>Crema de zanahoria<br/>Estofado de cerdo en salsa<br/>Jardinera de verduras<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>     | <p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras<br/>Merluza en salsa de tomate<br/>Fruta del tiempo<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</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

