

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)	5	Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	6	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)		
734 Kcal 25,7g Prot 18,5g Lip 103,2g		377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc		451 Kcal 19,8g Prot 14,3g Lip 55,5g		785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g		498 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 66,1g			
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7, 1)	12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	13	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)		
645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g		743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g		536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc		534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g		606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g			
18	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	19	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	21	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	22	Arroz con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)		
643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc		785 Kcal 33,6g Prot 29,8g Lip 91,3g		553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g		681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip		861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g			
25	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	27	Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	28	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29	*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)		
417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc		672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc		624 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 114,1g		696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g		442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g			



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

