

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>451 Kcal 19,8g Prot 14,3g Lip 55,5g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (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 Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave *Pollo en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>548 Kcal 35,6g Prot 10,1g Lip 70,4g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>732 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (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 Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (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

