

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 779 Kcal 30,5g Prot 24,1g Lip 102,2g	4	Crema de zanahoria Canelones de atún al gratén Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6,7) 778 Kcal 21,1g Prot 29g Lip 111,2g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 828 Kcal 45,4g Prot 26g Lip 86,8g Hc	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 690 Kcal 21,5g Prot 18,3g Lip 80,5g	7			
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 933 Kcal 37,3g Prot 34g Lip 83,7g Hc	11	<u>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</u> Ensalada pantasca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14,1,7,6) 657 Kcal 23,2g Prot 16g Lip 106,9g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 812 Kcal 40,1g Prot 32,4g Lip 86,8g	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 677 Kcal 31,4g Prot 11,8g Lip 103,6g	14	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,1,3,7) 793 Kcal 35,4g Prot 27,9g Lip 59g Hc		
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 800 Kcal 25g Prot 28,9g Lip 104,8g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 609 Kcal 43,5g Prot 12,9g Lip 77g Hc	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 795 Kcal 25,5g Prot 23,6g Lip 70g	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 621 Kcal 21,3g Prot 11,5g Lip	21	<u>JORNADA FIN DE CURSO</u> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,3,7,6) 940 Kcal 35,3g Prot 38,4g Lip 106,6g		
24		25		26		27		28			



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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

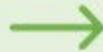
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
“Aprovecha tu tiempo libre y muévete”

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

