

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 749 Kcal 38,5g Prot 17,2g Lip 85,3g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 12, 14, 6) 670 Kcal 11,2g Prot 19,7g Lip 105,1g	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 879 Kcal 34,5g Prot 27,6g Lip 88,9g	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 903 Kcal 57,6g Prot 35,8g Lip 66,5g	7	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 792 Kcal 27,6g Prot 23,2g Lip 109g	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7, 6) 773 Kcal 39,3g Prot 16,3g Lip 86,7g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 761 Kcal 21,8g Prot 27,6g Lip 75,2g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14, 6) 746 Kcal 39,6g Prot 13g Lip 108,4g	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 847 Kcal 40,4g Prot 33,3g Lip 90,2g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 885 Kcal 35,9g Prot 25,2g Lip 72,6g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 932 Kcal 33,8g Prot 34,1g Lip 98,5g
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 14, 6) 884 Kcal 42g Prot 23,7g Lip 106,6g	19	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 7, 14, 6) 724 Kcal 25g Prot 25,5g Lip 107,1g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14, 1) 670 Kcal 28,7g Prot 21,9g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo (1, 3, 7, 14, 6) 720 Kcal 39,7g Prot 22,5g Lip	22	<u>JORNADA FIN DE TRIMESTRE</u> Crema de zanahoria Lasaña de atún Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa (14, 1, 4, 6, 7, 3) 436 Kcal 8,4g Prot 10,4g Lip 65,6g Hc
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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

