

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>871 Kcal 32,3g Prot 34,3g Lip 94,7g</p>	<p>2 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>853 Kcal 50,1g Prot 23,7g Lip 119,7g</p>	<p>3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>797 Kcal 39,1g Prot 18,4g Lip 88,8g</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>807 Kcal 23,3g Prot 29,3g Lip 86,6g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>895 Kcal 54,6g Prot 29,6g Lip 99,1g</p>	<p>8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>737 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 88g Hc</p>	<p>9 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>854 Kcal 41,9g Prot 32,9g Lip 95,4g</p>	<p>10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>784 Kcal 35,5g Prot 27,7g Lip 88,3g</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>726 Kcal 40,5g Prot 17,6g Lip 73,8g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>834 Kcal 25,3g Prot 29g Lip 113g Hc</p>	<p>15 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>742 Kcal 26,8g Prot 30,6g Lip 78g Hc</p>	<p>16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>776 Kcal 24,4g Prot 21,1g Lip 69,3g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>873 Kcal 56,8g Prot 34,2g Lip 79,9g</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>893 Kcal 45g Prot 18,8g Lip 99,5g Hc</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>806 Kcal 26,9g Prot 11,1g Lip 132,8g</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>854 Kcal 41,9g Prot 32,9g Lip 95,4g</p>	<p>23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14)</p> <p>919 Kcal 21,1g Prot 32,7g Lip</p>	<p>24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>914 Kcal 26,4g Prot 35g Lip 91,5g</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (6, 14, 1, 7, 3)</p> <p>856 Kcal 45,6g Prot 20,5g Lip 107,9g</p>
<p>28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>834 Kcal 30,2g Prot 28,9g Lip 105,2g</p>	<p>29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>828 Kcal 32,7g Prot 21,8g Lip 108g</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>882 Kcal 38,7g Prot 36,5g Lip 85,5g</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

