

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Nachos Gelatina de fresa Pan (1, 3, 6, 7)</p> <p>715 Kcal 16,5g Prot 20g Lip 95,3g Hc</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 3, 6)</p> <p>682 Kcal 38,8g Prot 9,2g Lip 65,1g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14, 3)</p> <p>656 Kcal 10,4g Prot 28g Lip 74,9g Hc</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos con verduras Repollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>460 Kcal 17,5g Prot 10,7g Lip 70,8g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>531 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 48,1g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Salchichas veganas Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1, 3)</p> <p>463 Kcal 10,3g Prot 12,1g Lip 61,3g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Queso fresco de Burgos con orégano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>530 Kcal 29,8g Prot 18,6g Lip 71,7g</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Tortilla francesa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 9, 3, 6)</p> <p>597 Kcal 16,2g Prot 13,2g Lip 64,4g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3)</p> <p>687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g</p>
<p>18</p> <p>Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>597 Kcal 16,7g Prot 21,4g Lip 54,6g</p>	<p>19</p> <p>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>541 Kcal 26,5g Prot 15,2g Lip 71,7g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con queso y orégano Hamburguesa vegana a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 6, 14, 3)</p> <p>747 Kcal 14,4g Prot 29,6g Lip</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>722 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g</p>	<p>22</p> <p>Arroz hortelano Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>468 Kcal 10,5g Prot 7,1g Lip 76,3g Hc</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas veganas Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1, 3)</p> <p>420 Kcal 10,5g Prot 15,4g Lip 53,1g</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>592 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 107,8g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Cuscús Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>443 Kcal 9,7g Prot 10,5g Lip 64,9g Hc</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3)</p> <p>757 Kcal 30,8g Prot 10,9g Lip 68,5g</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

