

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz hortelano
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)
580 Kcal 15,5g Prot 13,1g Lip 76,6g

4

Crema de zanahoria
Canelones de atún al gratén
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,4,6,7)
648 Kcal 17,6g Prot 24,2g Lip 92,6g

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa vegana a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)
798 Kcal 18,9g Prot 36,1g Lip 75,1g

6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14,6)
575 Kcal 17,9g Prot 15,3g Lip 67,1g

7

10

Lentejas ECO estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)
692 Kcal 26,9g Prot 22,3g Lip 66,5g

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Tomate aliñado con orégano
Dados de queso con
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14,7,1,6)
336 Kcal 7,3g Prot 10g Lip 50,5g Hc

12

Repollo con patatas
Garbanzos con verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
417 Kcal 17,3g Prot 8g Lip 68,9g Hc

13

Arroz con zanahoria y calabacín
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(1,4,6)
535 Kcal 24,1g Prot 8,9g Lip 81,7g Hc

14

Crema de calabacín
Hamburguesa vegana a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14,1,6,7,3)
727 Kcal 9,8g Prot 33,2g Lip 50,8g Hc

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)
666 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 87,4g

18

Garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
362 Kcal 14,5g Prot 7,6g Lip 58,7g Hc

19

Ensalada de patata vegana
Hamburguesa vegana a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
631 Kcal 7,8g Prot 33,8g Lip 53,6g

20

Crema de verduras frescas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
518 Kcal 17,7g Prot 9,6g Lip 57,7g

21

Sopa de verdura
Pizza casera de champiñón y queso
vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14,7,1,6)
1094 Kcal 9,1g Prot 41,4g Lip 150,5g

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)
Huevo



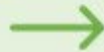
Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

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

