

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) 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 631 Kcal 24,7g Prot 13,5g Lip 74,3g	6	Crema de calabaza Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 7, 6) 534 Kcal 10,9g Prot 15,5g Lip 69,5g	7	Garbanzos hortelana Salchichas veganas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) 725 Kcal 35,3g Prot 30,4g Lip 72,9g	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7, 6) 644 Kcal 32,7g Prot 13,6g Lip 72,3g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14, 6) 599 Kcal 28,7g Prot 10g Lip 90,4g Hc	13	Sopa minestrone Garbanzos con verduras Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 6, 9, 14) 607 Kcal 19g Prot 11,8g Lip 86,7g Hc	14	Crema de calabacín Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 725 Kcal 22,3g Prot 21,6g Lip 58,6g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa vegana a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 6) 871 Kcal 16,1g Prot 37,2g Lip 91,6g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 583 Kcal 28,7g Prot 20,1g Lip 76g Hc	20	Patatas estofadas Empanadillas de pisto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14, 1) 568 Kcal 8g Prot 20,6g Lip 85,2g	21	Sopa minestrone Fajitas vegetales con atún Patatas fritas Fruta del tiempo (1, 6, 9, 4, 7, 10, 14) 925 Kcal 37,1g Prot 29,7g Lip 109g	22	Crema de zanahoria Lasaña de atún Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa (14, 1, 4, 6, 7, 3) 364 Kcal 7g Prot 8,7g Lip 54,7g 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

