

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

796 Kcal 28g Prot 23,6g Lip 113,3g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

604 Kcal 29,3g Prot 14g Lip 67,9g Hc

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

810 Kcal 42,7g Prot 24,5g Lip 94,7g

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

684 Kcal 14,8g Prot 14,6g Lip 98,2g

7

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

860 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 90,7g

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

635 Kcal 29,2g Prot 22,9g Lip 74,2g

12

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

681 Kcal 32,2g Prot 16,3g Lip 99,2g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

636 Kcal 25,7g Prot 10,1g Lip 104,8g

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

758 Kcal 27,9g Prot 21,2g Lip 76,1g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

825 Kcal 22,6g Prot 28,4g Lip 115,3g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

624 Kcal 40,8g Prot 12,3g Lip 86g Hc

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

586 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

575 Kcal 22,7g Prot 13,4g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

1097 Kcal 17,3g Prot 39,7g Lip

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)



PUEDES CENAR

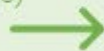
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



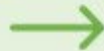
Pescado o huevo
Pescado o carne



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”

