

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 730 Kcal 33,1g Prot 12,1g Lip 101,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12, 14) 664 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 110,9g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (14, 3) 774 Kcal 27g Prot 15,6g Lip 97,8g Hc	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 873 Kcal 53,6g Prot 33,9g Lip 78,2g	7	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 38,3g Prot 20,7g Lip 90,8g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (4, 7) 762 Kcal 32,6g Prot 15g Lip 104,4g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 756 Kcal 18,4g Prot 26,8g Lip 80g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 688 Kcal 33,7g Prot 10,1g Lip 111,4g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 716 Kcal 32,5g Prot 17,2g Lip 102,7g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 932 Kcal 33,7g Prot 24,7g Lip 83,3g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 796 Kcal 46,6g Prot 18g Lip 87,9g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 741 Kcal 30,4g Prot 16,7g Lip 109,2g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 30,1g Prot 23g Lip 95,3g Hc	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 556 Kcal 25,1g Prot 17,5g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 40g Prot 14,4g Lip 77,9g	22	Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 629 Kcal 30,6g Prot 11,5g Lip 72,3g
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



Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

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



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

