

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b> Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa vegana a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) <b>769 Kcal 12,2g Prot 32,3g Lip 81,8g</b></p>	<p><b>2</b> Alubias pintas con verduras Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) <b>475 Kcal 33,3g Prot 9,4g Lip 74,9g Hc</b></p>	<p><b>3</b> Brócoli rehogado con zanahoria Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>559 Kcal 19,2g Prot 19g Lip 53,3g Hc</b></p>	<p><b>4</b> Patatas estofadas con verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) <b>621 Kcal 15,8g Prot 23,3g Lip 71,2g</b></p>
<p><b>7</b> Lentejas estofadas Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) <b>636 Kcal 41,2g Prot 15,2g Lip 81,2g</b></p>	<p><b>8</b> Fideuá de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) <b>679 Kcal 20,8g Prot 18,2g Lip 87,9g</b></p>	<p><b>9</b> Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Repollo con patatas Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>492 Kcal 19,1g Prot 10,3g Lip 80,2g</b></p>	<p><b>10</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla francesa Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>475 Kcal 15g Prot 16,3g Lip 47g Hc</b></p>	<p><b>11</b> Crema de zanahoria Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) <b>677 Kcal 19,6g Prot 29,3g Lip 62,7g</b></p>
<p><b>14</b> Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</b></p>	<p><b>15</b> Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 12, 3, 6, 7) <b>530 Kcal 16,4g Prot 17,3g Lip 66,6g</b></p>	<p><b>16</b> Sopa minestrone Hamburguesa vegana a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 9) <b>692 Kcal 7,9g Prot 29,1g Lip 64,3g Hc</b></p>	<p><b>17</b> Crema de calabacín Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>572 Kcal 10,4g Prot 5,3g Lip 96,3g Hc</b></p>	<p><b>18</b> Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) <b>746 Kcal 38,3g Prot 16,1g Lip 82g Hc</b></p>
<p><b>21</b> Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>520 Kcal 15,1g Prot 13,3g Lip 50g Hc</b></p>	<p><b>22</b> Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Repollo con patatas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>458 Kcal 18g Prot 8,1g Lip 77,7g Hc</b></p>	<p><b>23</b> Arroz con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 12, 14, 6) <b>741 Kcal 15,8g Prot 26,3g Lip</b></p>	<p><b>24</b> Espirales con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) <b>758 Kcal 20,8g Prot 23,9g Lip</b></p>	<p><b>25</b> Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajitas vegetales Patatas chips Yogur sabor Pan (6, 14, 1, 7, 10) <b>980 Kcal 32,7g Prot 27,6g Lip 139g</b></p>
<p><b>28</b> Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salchichas veganas Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) <b>783 Kcal 28,7g Prot 29,5g Lip 92,2g</b></p>	<p><b>29</b> Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6) <b>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</b></p>	<p><b>30</b> Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>636 Kcal 28,3g Prot 20,8g Lip 71,7g</b></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

