

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  744 Kcal 30,4g Prot 16,7g Lip 110,1g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  594 Kcal 38,7g Prot 10,9g Lip 98,3g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  670 Kcal 31,8g Prot 16,9g Lip 71g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  831 Kcal 50,7g Prot 26,1g Lip 73,7g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  827 Kcal 46,9g Prot 22,7g Lip 109,5g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  800 Kcal 27g Prot 18,4g Lip 107,2g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  737 Kcal 33,2g Prot 19g Lip 107,4g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  618 Kcal 26,2g Prot 21,6g Lip 76,2g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  821 Kcal 32,3g Prot 20,9g Lip 70,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  859 Kcal 23g Prot 28,4g Lip 123,4g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 37,4g Prot 10,9g Lip 97,4g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  654 Kcal 36,1g Prot 21g Lip 72,2g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  882 Kcal 54g Prot 33,7g Lip 87,5g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  822 Kcal 36,4g Prot 15,9g Lip 112,3g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  617 Kcal 24,8g Prot 17,6g Lip 70g Hc	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  737 Kcal 33,2g Prot 19g Lip 107,4g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  738 Kcal 25,4g Prot 15,8g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  914 Kcal 18,3g Prot 25g Lip 122,2g	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  786 Kcal 45,5g Prot 18,3g Lip 96,4g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  851 Kcal 27,7g Prot 28,4g Lip 116,3g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  710 Kcal 26,1g Prot 9,8g Lip 114,1g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  782 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 96g Hc	31	



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

