

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (1, 3, 14, 7, 6) 683 Kcal 18,8g Prot 18,3g Lip 88,7g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14, 1, 3) 557 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 56,7g
5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 602 Kcal 27g Prot 25g Lip 59,7g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor (1, 14, 7, 6) 849 Kcal 53g Prot 33,5g Lip 69,2g Hc	7	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 762 Kcal 32,8g Prot 33,8g Lip 78,5g	8	Arroz al horno Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Yogur sabor (14, 1, 4, 7, 6) 758 Kcal 34,9g Prot 14,6g Lip 96,7g	9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 519 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 47g Hc
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur sabor (1, 3, 14, 7, 6) 770 Kcal 24g Prot 23,7g Lip 61,3g Hc	16	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 596 Kcal 35,7g Prot 11,6g Lip 70,1g
19	Acelgas rehogadas/crema Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz (14, 1, 4, 6, 7) 694 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 105,9g	20	Garbanzos hortelana Hamburguesa mixta casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 793 Kcal 33,7g Prot 32,3g Lip 72,8g	21	Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 742 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 97,5g	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 14, 7, 6) 765 Kcal 32,1g Prot 18,3g Lip	23	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 440 Kcal 22g Prot 9,8g Lip 52,7g Hc
26	Fideuá de verduras Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (1, 14, 6) 608 Kcal 31,9g Prot 14,4g Lip 78,2g	27	Patatas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6, 14, 1, 7) 655 Kcal 13,7g Prot 26g Lip 76,5g Hc	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)

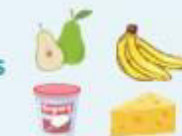


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

