

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin alérgenos (3, 14) 587 Kcal 10,4g Prot 13g Lip 101,2g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 549 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 66,3g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 544 Kcal 20,4g Prot 12,4g Lip 84,8g	8	Arroz con magro Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 627 Kcal 27,1g Prot 11,7g Lip 89,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	16	Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 4) 584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 572 Kcal 31,7g Prot 17,4g Lip 70g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g	23	Crema de zanahorias Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 460 Kcal 19,4g Prot 9,3g Lip 62g Hc
26	Fideuá de verduras Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 26,3g Prot 13,3g Lip 93,1g	27	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 61,1g	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)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

