

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	<p>Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14)</p> <p>553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc</p>
11	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	12	<p>Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc</p>	13	<p>Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>558 Kcal 20,5g Prot 12,4g Lip 87,9g</p>	14	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g</p>	20	<p>Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g</p>	22	<p>Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>446 Kcal 22,7g Prot 7,4g Lip 61,2g Hc</p>
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



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

