

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Delicias de calamar  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 12, 14, 6)

558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc

5

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Yogur sabor  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

799 Kcal 30,1g Prot 30,8g Lip 75,6g

6

Crema de calabaza  
Jamonicitos de pollo en pepitoria  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g

7

Garbanzos hortelana  
Pastel de carne con patata gratinada  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 1, 3, 6, 7)

737 Kcal 25,7g Prot 21,5g Lip 89,7g

8

Coditos al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 6)

578 Kcal 31,9g Prot 11,9g Lip 73,2g

11

Judías verdes rehogadas con  
zanahoria /Crema  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

589 Kcal 14g Prot 21,8g Lip 68,7g Hc

12

Arroz con pollo y verduritas  
Abadejo en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 2, 4, 12, 14, 7, 6)

699 Kcal 35,8g Prot 13,1g Lip 89,4g

13

Puchero andaluz  
Ensalada completa con huevo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

776 Kcal 33g Prot 33,8g Lip 81,6g Hc

14

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 7, 1, 6)

816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4, 12, 6)

699 Kcal 25,4g Prot 26,2g Lip 83,1g

18

Tallarines pomodoro  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 14, 6)

737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc

19

Alubias pintas con arroz  
Huevos villaroy  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 7, 14, 6)

673 Kcal 22,9g Prot 23,2g Lip 87,8g

20

Patatas estofadas  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 14, 1)

559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip

21

Sopa de ave con letras  
Fajita de pollo y verduras  
Patatas fritas  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 7, 14, 6)

597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip

22

Crema de zanahoria  
Lasaña de atún  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(14, 1, 4, 6, 7, 3)

367 Kcal 8g Prot 8,8g Lip 54,4g Hc

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



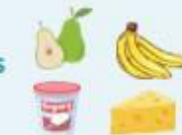
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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