

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 649 Kcal 27g Prot 17,5g Lip 72,3g Hc	Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1,7,14,6) 741 Kcal 15g Prot 21,1g Lip 103,7g	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) 661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 770 Kcal 16,9g Prot 19,4g Lip 65,7g	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4,14,1,3) 444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan (1,7,3,6) 715 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 76,9g	Sopa de lluvia Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (1,6,7) 730 Kcal 34,5g Prot 23,7g Lip 88,6g	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (6,14,7,1) 860 Kcal 57,8g Prot 33,3g Lip 68,7g	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1,4) 849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 762 Kcal 39,3g Prot 15,5g Lip 66,6g	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4,14) 642 Kcal 34,4g Prot 17,4g Lip 83,2g	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (3,6,7,14,1) 713 Kcal 20,7g Prot 17,1g Lip 83,9g	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,6,7,3) 577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip 96,7g	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Yogur sabor Pan (6,7,14,3,1) 850 Kcal 35,8g Prot 35,3g Lip 83,8g	Sopa minestrone Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1,6,9,7,3,14) 755 Kcal 29g Prot 24,3g Lip 71,4g	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14,1,3,7,6) 677 Kcal 22,1g Prot 27,4g Lip	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6,7,14,4,1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 642 Kcal 28,7g Prot 20,4g Lip 59,3g			



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)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

