

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<p>*Macarrones con tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 21,4g Prot 14,3g Lip 86,8g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</p>	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</p>				
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	<p>Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</p>	<p>Sopa de ave Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 57g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 785 Kcal 52,5g Prot 30,5g Lip 74,9g</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</p>				
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	<p>Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g</p>	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 599 Kcal 25,5g Prot 11,8g Lip 95,6g</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 667 Kcal 17,4g Prot 14,7g Lip 91,8g</p>	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</p>				
22	<p>*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</p>	<p>Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 3, 14) 548 Kcal 20,4g Prot 11,7g Lip 89,8g</p>	<p>Sopa de verdura y pasta Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 473 Kcal 20,7g Prot 14,9g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</p>				
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>							



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"

