

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 14, 6)		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3)		
			622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g		573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc		556 Kcal 25,9g Prot 17,5g Lip 57,6g		528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g Hc		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)	10	Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)	11	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)	12	Patatas guisadas con verduras frescas Abadejo al perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6)		
	698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g		631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g		636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc		617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc		482 Kcal 26,5g Prot 10,2g Lip 56g Hc		
15	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6)	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)	17	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)	19	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3)		
	519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc		599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g		688 Kcal 25,9g Prot 25,5g Lip 62,6g		661 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 94,5g		709 Kcal 23,6g Prot 31,5g Lip 63,1g		
22	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)	23	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7)	25	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6)		
	593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g Hc		617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc		411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip		715 Kcal 14,9g Prot 21,8g Lip 100g		631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc		
29	Arroz murciano Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)	30	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)								
	621 Kcal 28,9g Prot 14,6g Lip 90,4g		582 Kcal 22,5g Prot 26,8g Lip 53,7g								



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"

