

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
			Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g		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 Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		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) 528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4,6) 588 Kcal 39,9g Prot 14,9g Lip 63,3g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12	Patatas a la riojana Abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4) 586 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 57,2g
15	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	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	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 661 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 94,5g	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	25	*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	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29	Patatas aliñadas Arroz murciano Hamburguesa mixta a la plancha Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 663 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 88,1g	30	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 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"

