

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)		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1)		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas 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)
		657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g		661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc		686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		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)	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)	12	Patatas a la riojana Abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4)
	588 Kcal 39,9g Prot 14,9g Lip 63,3g		631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g		753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g		696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc		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)	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)	17	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7)	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3)
	584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g		599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g		699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g		661 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 94,5g		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)	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)	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)	25	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1)
	593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g Hc		696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc		628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip		741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip		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)	30	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)						
	663 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 88,1g		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)

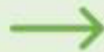
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

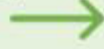
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

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

