


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al perejil
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(4, 6, 7, 14, 1)

624 Kcal 14,6g Prot 13,8g Lip 107,6g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo
Escalope de pollo
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan
(1, 3, 7, 14)

681 Kcal 38,4g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

581 Kcal 22,8g Prot 25,8g Lip 61,2g Hc

21

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

650 Kcal 34,1g Prot 23,1g Lip 70,5g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

630 Kcal 33,1g Prot 28g Lip 58,7g Hc

8

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

745 Kcal 21,4g Prot 29,6g Lip 95g Hc

9

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

772 Kcal 50g Prot 20,4g Lip 88,2g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

709 Kcal 42,1g Prot 28g Lip 68,3g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
* Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

764 Kcal 40,3g Prot 23,8g Lip 91,1g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o
jugar en el parque, hacer ejercicio en
familia no solo fomenta hábitos saludables,
sino que también refuerza los lazos
familiares.

