


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	Arroz hortelano (j.verde, calabacín zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc	13 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pavo plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc	14 Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (7, 14) 721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc	15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc	16 Guiso de patatas con rape Hamburguesa mixta en salsa de tomate Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc
19	17 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc	20 Arroz a la milanesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14, 4) 675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc	21 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc	23 *Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 671 Kcal 25,4g Prot 12,8g Lip 104,1g Hc
26	24 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc	27 Garbanzos guisados * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc	28 * Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc	29 *Espirales salteados con champiñones Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc	30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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: ALÉRGENOS
 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.

