


LUNES

- 2
Arroz con zanahoria
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

696 Kcal 25,3g Prot 16,2g Lip 106,7g Hc

MARTES

- 3
Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

613 Kcal 23g Prot 23,9g Lip 80,6g Hc

MIÉRCOLES

- 4
Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

JUEVES

- 5
Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

521 Kcal 38,8g Prot 16,6g Lip 50,2g Hc

VIERNES

- 6
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

- 9
Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

782 Kcal 15g Prot 35,9g Lip 60,9g Hc

- 10
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

- 11
Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas de pollo caseras en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

764 Kcal 281,2g Prot 33,7g Lip 68,9g Hc

- 12
Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

- 13
Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

- 16
Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de huevo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

550 Kcal 16,3g Prot 26,8g Lip 53,7g Hc

- 17
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

- 18
Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

- 19
Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

744 Kcal 34,4g Prot 30,9g Lip 77,9g Hc

- 20
Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

- 23
Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

- 24
Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

535 Kcal 39,5g Prot 16,8g Lip 51,9g Hc

- 25
Crema de zanahoria ECO con curry
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

573 Kcal 28,7g Prot 22g Lip 62,8g Hc

- 26
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)

682 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 84,4g Hc

- 27
Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos cocidos a la flamenca con guisantes
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral

626 Kcal 27,2g Prot 20,9g Lip 81,2g 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.

