

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																												
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo 704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g</p>	9	<p>Coditos al ajillo Tortilla francesa casera Pisto titaina Fruta del tiempo (1, 3, 4, 6) 652 Kcal 21,8g Prot 16g Lip 71,9g Hc</p>	10	<p>Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14, 1, 6) 622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 768 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78,3g</p>	12	<p>Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 4, 3) 754 Kcal 25,3g Prot 31,5g Lip 97,7g</p>	15	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g</p>	16	<p>Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g</p>	17	<p>Macarrones carbonara Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1, 6, 7, 4, 14) 606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 692 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,4g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas San jacob Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 1, 6, 7) 699 Kcal 16,7g Prot 24,8g Lip 73,2g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 768 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78,3g</p>	24	<p>Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 551 Kcal 21g Prot 10,9g Lip 87,6g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 748 Kcal 45,8g Prot 33,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4) 808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc</p>	29	<p>Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g</p>		
15	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g</p>	16	<p>Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g</p>	17	<p>Macarrones carbonara Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1, 6, 7, 4, 14) 606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 692 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,4g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas San jacob Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 1, 6, 7) 699 Kcal 16,7g Prot 24,8g Lip 73,2g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 768 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78,3g</p>	24	<p>Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 551 Kcal 21g Prot 10,9g Lip 87,6g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 748 Kcal 45,8g Prot 33,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4) 808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc</p>	29	<p>Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g</p>												
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 768 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78,3g</p>	24	<p>Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 551 Kcal 21g Prot 10,9g Lip 87,6g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 748 Kcal 45,8g Prot 33,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4) 808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc</p>	29	<p>Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g</p>																						
29	<p>Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g</p>																																



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 594 Kcal 36,6g Prot 15,5g Lip 66g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4, 1, 6) 708 Kcal 19,6g Prot 15,5g Lip 97,7g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14, 1, 6) 596 Kcal 24,5g Prot 21g Lip 68,2g Hc	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 750 Kcal 35,3g Prot 30,5g Lip 80,4g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 7, 3) 669 Kcal 21g Prot 23,9g Lip 97,3g Hc
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 503 Kcal 33,5g Prot 15g Lip 50,4g Hc	16	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14, 6, 7, 1) 596 Kcal 32,6g Prot 22g Lip 64,7g Hc	17	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 678 Kcal 27g Prot 15,6g Lip 97,2g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 690 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93g Hc	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 675 Kcal 25,7g Prot 27,6g Lip 51,8g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc	23	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 750 Kcal 35,3g Prot 30,5g Lip 80,4g	24	Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 544 Kcal 20,7g Prot 10,1g Lip 88g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 766 Kcal 46g Prot 33,1g Lip 47,7g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 605 Kcal 35,7g Prot 13,1g Lip 63,5g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 686 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,5g	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 543 Kcal 25,8g Prot 17,4g Lip 59,2g	31	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 30,4g Prot 13,4g Lip 66,9g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4) 729 Kcal 17,7g Prot 15g Lip 106,4g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 4, 7) 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	17	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 696 Kcal 23,7g Prot 27,1g Lip 60,5g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	24	Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 18,8g Prot 9,6g Lip 96,7g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 787 Kcal 44g Prot 32,6g Lip 56,4g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	31	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto titaina Fruta del tiempo (4) 693 Kcal 24,9g Prot 14,3g Lip 107,7g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 4, 7) 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	17	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g	18	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 696 Kcal 23,7g Prot 27,1g Lip 60,5g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	23	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	24	Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 18,8g Prot 9,6g Lip 96,7g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 787 Kcal 44g Prot 32,6g Lip 56,4g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	31	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (4, 14) 667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4) 729 Kcal 17,7g Prot 15g Lip 106,4g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 586 Kcal 27,7g Prot 26,7g Lip 54,5g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 4, 7) 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g	17	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 696 Kcal 23,7g Prot 27,1g Lip 60,5g
22	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 586 Kcal 27,7g Prot 26,7g Lip 54,5g	24	Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 18,8g Prot 9,6g Lip 96,7g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 787 Kcal 44g Prot 32,6g Lip 56,4g	26	Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	31	Sopa de ave Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 473 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 54,7g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 31,4g Prot 19,8g Lip 67,6g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	17	<p>Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 662 Kcal 22,4g Prot 14g Lip 105,4g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 696 Kcal 23,7g Prot 27,1g Lip 60,5g</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	23	<p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc</p>	24	<p>Entremeses variados Arroz caldoso con pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 18,8g Prot 9,6g Lip 96,7g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 787 Kcal 44g Prot 32,6g Lip 56,4g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 665 Kcal 35,1g Prot 17,5g Lip 72,8g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 29,1g Prot 9,3g Lip 78,2g Hc</p>				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

