

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

616 Kcal 28,5g Prot 19,6g Lip 57,5g

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

755 Kcal 37,7g Prot 26,9g Lip 75,1g

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas y jamón york
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
624 Kcal 24,7g Prot 22g Lip 73,5g Hc

Cazuela de patatas con rape
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(4, 14, 7, 1, 3)
Pan integral
649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 1, 6)

595 Kcal 19,5g Prot 20g Lip 79,4g Hc

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 1, 4, 12, 6)

499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc

Crema de verduras frescas
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6, 7)

613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g

Coditos al gratén
Abadejo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
(1, 7, 4, 14, 3)

694 Kcal 33,9g Prot 14,1g Lip 76,3g

Crema de acelgas
Acelgas rehogadas/crema
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
(14, 1, 4, 6, 7)

682 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 104g

Garbanzos guisados
Hamburguesa mixta en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1)

784 Kcal 36,7g Prot 25,3g Lip 64,5g

Arroz del señoret
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)

875 Kcal 24,3g Prot 25,7g Lip

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo asada
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

676 Kcal 29,2g Prot 16,2g Lip

Sopa minestrone
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(1, 6, 9, 4, 7)

625 Kcal 26,8g Prot 15,3g Lip 60,7g

Fideuá de pescado y marisco
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 2, 4, 12, 14, 7, 6)

646 Kcal 17,5g Prot 21,9g Lip 90,8g

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g

Sopa de pescado con pasta
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

631 Kcal 37,8g Prot 16,1g Lip 48,1g



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



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

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



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) Pan sin alérgenos 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 758 Kcal 33,3g Prot 30g Lip 85,9g Hc	8	Arroz con magro Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 627 Kcal 27,1g Prot 11,7g Lip 89,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 687 Kcal 24,6g Prot 19,7g Lip 64,2g
12	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (4, 14, 7) 620 Kcal 23,2g Prot 12,3g Lip 87,2g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 422 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 55,7g Hc	20	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 598 Kcal 31,6g Prot 20,4g Lip 69,8g	21	Arroz del señoret Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 3) 892 Kcal 21,8g Prot 25,1g Lip	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g	23	Sopa de verdura y pasta Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 539 Kcal 22,4g Prot 11,8g Lip 67,3g
26	Fideuá de pescado Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 629 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 90,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Sopa de pescado Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (4) 619 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 58,3g		



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) Pan sin alérgenos 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 758 Kcal 33,3g Prot 30g Lip 85,9g Hc	8	Arroz con magro Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 627 Kcal 27,1g Prot 11,7g Lip 89,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 687 Kcal 24,6g Prot 19,7g Lip 64,2g
12	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (4, 14, 7) 620 Kcal 23,2g Prot 12,3g Lip 87,2g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 422 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 55,7g Hc	20	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 598 Kcal 31,6g Prot 20,4g Lip 69,8g	21	Arroz del señoret Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 3) 892 Kcal 21,8g Prot 25,1g Lip	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g	23	Sopa de verdura y pasta Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 539 Kcal 22,4g Prot 11,8g Lip 67,3g
26	Fideuá de pescado Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 629 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 90,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Sopa de pescado Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (4) 619 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 58,3g		



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al limón Fruta del tiempo 671 Kcal 24,9g Prot 12,8g Lip 85g Hc	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) Pan sin alérgenos 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 758 Kcal 33,3g Prot 30g Lip 85,9g Hc	8	Arroz con magro Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 627 Kcal 27,1g Prot 11,7g Lip 89,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 687 Kcal 24,6g Prot 19,7g Lip 64,2g
12	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (4, 14, 7) 620 Kcal 23,2g Prot 12,3g Lip 87,2g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 422 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 55,7g Hc	20	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 598 Kcal 31,6g Prot 20,4g Lip 69,8g	21	Arroz del señoret Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14) 709 Kcal 32,8g Prot 14,8g Lip	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g	23	Sopa de verdura y pasta Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 539 Kcal 22,4g Prot 11,8g Lip 67,3g
26	Fideuá de pescado Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 629 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 90,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc	29	Sopa de pescado Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (4) 619 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 58,3g		



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

Patatas estofadas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)
466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)
780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g

Sopa de ave
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
574 Kcal 27,6g Prot 26,7g Lip 51,5g

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
(3, 14)
647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g

Cazuela de patatas con rape
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(4, 14, 7)
Pan sin alérgenos
641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14)
551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3)
614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g

Patatas guisadas con verduras frescas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 12)
398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc

Crema de verduras frescas
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)
493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc

Macarrones con salsa de tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
(4, 14, 7)
620 Kcal 23,2g Prot 12,3g Lip 87,2g

Crema de acelgas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
422 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 55,7g Hc

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
515 Kcal 29,9g Prot 18,4g Lip 53,2g

Arroz del señoret
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3)
892 Kcal 21,8g Prot 25,1g Lip

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo asada
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14)
617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g

Sopa de verdura y pasta
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Yogur sabor
(14, 4, 7)
559 Kcal 21,2g Prot 12,8g Lip 68,8g

Fideuá de pescado
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
629 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 90,5g

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g

Patatas guisadas con verduras frescas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
(14, 3)
519 Kcal 16,6g Prot 18,1g Lip 64,5g

Sopa de pescado
Estofado de cerdo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(4, 14)
620 Kcal 29,7g Prot 15,7g Lip 59,5g



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g		Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g		
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 758 Kcal 33,3g Prot 30g Lip 85,9g Hc	8	Arroz con magro Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 645 Kcal 27,5g Prot 14,1g Lip 90,6g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 687 Kcal 24,6g Prot 19,7g Lip 64,2g
12	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	15	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14 , 7) 676 Kcal 26,9g Prot 16,1g Lip 88,6g
19	Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 443 Kcal 20,6g Prot 14,6g Lip 54,1g	20	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 598 Kcal 31,6g Prot 20,4g Lip 69,8g	21	Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3 , 14) 778 Kcal 17,1g Prot 21,7g Lip	22	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 617 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 96g	23	Sopa de verdura y pasta Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14 , 7) 519 Kcal 23g Prot 11,3g Lip 65,8g Hc
26	Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 83,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Sopa de ave Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo 635 Kcal 34,8g Prot 14,7g Lip 55,5g		



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

