

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip 92g Hc	10 Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc	11 Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	12 Sopa de fideos Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 6) 651 Kcal 17,8g Prot 14,9g Lip 62,7g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	17 Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	19 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 6) 759 Kcal 36,8g Prot 14,8g Lip 82,5g	20 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 671 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	24 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6) 753 Kcal 37,8g Prot 26,2g Lip 78,6g	25 Arroz a la milanesa Merluza a la romana Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) 658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 614 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 59,5g	27 Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 711 Kcal 35,9g Prot 19,2g Lip 81,7g
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

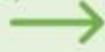
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

