

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|--|
| | | | | | | | | 1 | Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral (1,4,7,3) 546 Kcal 29,3g Prot 12,1g Lip 72,1g |
| 4 | Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,4,12,14,6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc | 5 | Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Flan Pan (6,7,14,3,1) 769 Kcal 30,5g Prot 24,8g Lip 77,2g | 6 | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g | 7 | Garbanzos hortelana Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 747 Kcal 31,3g Prot 32,3g Lip 78,1g | 8 | Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1,4,7,6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g |
| 11 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc | 12 | Arroz con pollo y verduritas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan (1,3,4,14,6) 635 Kcal 35g Prot 14,3g Lip 84,6g Hc | 13 | Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g | 14 | Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc | 15 | Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,1,4,7,6) 634 Kcal 32,8g Prot 18,7g Lip 63g Hc |
| 18 | Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc | 19 | Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan (1,3,7,14,6) 673 Kcal 22,9g Prot 23,2g Lip 87,8g | 20 | Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip | 21 | Sopa de ave con letras Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 516 Kcal 36g Prot 15,5g Lip 58,5g | 22 | Crema de zanahoria Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa Pan integral (14,4,1,3) 609 Kcal 26,2g Prot 14,8g Lip 56,7g |
| 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | |



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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