

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
					Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>630 Kcal 13,8g Prot 13,6g Lip 91g Hc</b>		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</b>		Alubias blancas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>686 Kcal 38,4g Prot 13,6g Lip 78g Hc</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b>	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Flan Pan sin alérgenos (3, 7) <b>617 Kcal 18,6g Prot 17,3g Lip 92,9g</b>	10	Judías verdes rehogadas con zanahoria Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>531 Kcal 24,6g Prot 21,9g Lip 55,6g</b>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc</b>
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (14) <b>601 Kcal 34,9g Prot 12,7g Lip 72g Hc</b>	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</b>	19	Patatas a la marinera Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7) <b>606 Kcal 25,4g Prot 17,5g Lip 72g Hc</b>
22		23		24	Macarrones boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>709 Kcal 24,9g Prot 20,4g Lip 87g</b>	25	Crema de calabacín Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>498 Kcal 24,8g Prot 7,6g Lip 63g</b>	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</b>	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>627 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 66g Hc</b>						



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

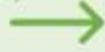
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

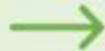
Pescado o carne



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"

