

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12 , 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Flan Pan sin alérgenos (14 , 3 , 7) 679 Kcal 24,3g Prot 14,7g Lip 84,4g	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 674 Kcal 32,8g Prot 23,4g Lip 81,3g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (4 , 14) 656 Kcal 40,2g Prot 11g Lip 94,8g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 625 Kcal 34,8g Prot 13,6g Lip 70,1g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 646 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 78,4g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 509 Kcal 33,1g Prot 11,9g Lip	22	Crema de zanahorias Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 657 Kcal 26,1g Prot 13g Lip 60,6g Hc
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



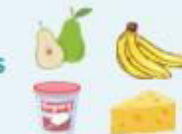
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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