

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) 630 Kcal 13,8g Prot 13,6g Lip 91g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		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) 675 Kcal 38,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Flan Pan sin alérgenos (3, 7) 617 Kcal 18,6g Prot 17,3g Lip 92,9g	10	Judías verdes rehogadas con zanahoria Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 24,6g Prot 21,9g Lip 55,6g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g		
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 34,9g Prot 12,7g Lip 72g Hc	17	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Patatas estofadas Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 591 Kcal 24,2g Prot 17g Lip 70g Hc		
22		23		24	Macarrones boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 24,9g Prot 20,4g Lip 87g	25	Crema de calabacín Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 498 Kcal 24,8g Prot 7,6g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 627 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 66g Hc								



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"

