

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 (3,14,1,6) <b>609 Kcal 15,8g Prot 14,1g Lip 82,3g</b>		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g</b>		Alubias blancas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) <b>667 Kcal 41,2g Prot 14,5g Lip 68,4g</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) <b>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</b>	9	Coditos al gratén Huevos villaroy Pisto manchego Flan Pan (1,7,3,6) <b>757 Kcal 19,4g Prot 24,7g Lip 97,3g</b>	10	Judías verdes rehogadas con zanahoria Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) <b>722 Kcal 32g Prot 23,5g Lip 89,2g Hc</b>	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) <b>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc</b>	12	Patatas a la riojana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4) <b>779 Kcal 18,6g Prot 30,4g Lip 91,7g</b>
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) <b>699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Melocotón en almíbar Pan (14,1,6) <b>580 Kcal 36,9g Prot 13,2g Lip 63,3g</b>	17	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) <b>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</b>	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) <b>686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc</b>	19	Patatas a la marinera San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (2,4,12,14,1,6,7,3) <b>677 Kcal 19,8g Prot 24,3g Lip 80,2g</b>
22		23		24	Macarrones boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) <b>746 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip</b>	25	Crema de calabacín Escalope de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) <b>509 Kcal 28,2g Prot 11,5g Lip 52g</b>	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) <b>717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc</b>	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Yogur sabor Pan (14,7,1,6) <b>642 Kcal 28,8g Prot 20,4g Lip 59,4g</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)

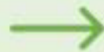
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

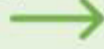
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

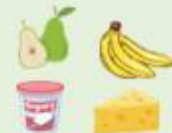


Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



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

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

