

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 27g Prot 8,2g Lip 84,2g Hc
4	Arroz con salsa de tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g 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 Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g
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 Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 94,9g	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 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g
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 Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g
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)  
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