

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p><b>*Paella valenciana</b> Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 2, 4, 12, 14, 3 )</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 )</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4, 14 )</p> <p>579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14, 3 )</p> <p>561 Kcal 23,3g Prot 13g Lip 64,6g Hc</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14, 4 )</p> <p>455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4, 14 )</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras <b>*Pollo en salsa</b> Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6, 14 )</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 3, 14 )</p> <p>707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g</p>
27	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	28	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14, 3 )</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	29	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6, 14 )</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4, 14 )</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14, 4 )</p> <p>565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g Hc</p>



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: SANDÍA Y MELÓN



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"

