

	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	8	9	10
13	<p><b>Crema de zanahoria</b> 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	15	16	17
20	<p><b>Sopa de ave</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	22	23	24
27	<p><b>Crema de puerros</b> Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g</p>	28	29	30	31



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

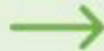
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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

### 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

