

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	Paella de verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 21,6g Prot 9,2g Lip 90,3g Hc	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 23,2g Prot 16,2g Lip 98,5g	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 24,8g Prot 15,4g Lip 68,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 535 Kcal 25,9g Prot 7,9g Lip 84,2g Hc	15	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 21,9g Prot 8,9g Lip 89,3g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 23,2g Prot 14,1g Lip 59,8g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	Patatas estofadas *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 26,2g Prot 7,7g Lip 62,1g	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 24,9g Prot 20,6g Lip 109,4g
27	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	Verduras variadas rehogadas sin patata Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 36,3g Prot 12,3g Lip 44,9g	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 87,4g



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

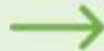
Pescado o carne



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"

