

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>		<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	9	<p>Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</p>	10	<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>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	11	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</p>
22	<p>Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g</p>	23	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc</p>	24	<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>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g</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  
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: 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

