

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>Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</p>
8	<p>Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</p>	9	<p>Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</p>	10	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g</p>	11	<p>Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g 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>Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc</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 Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</p>	23	<p>Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip 52,3g</p>	24	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</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>Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc</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

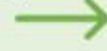
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

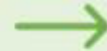
Pescado o carne



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

