

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p><b>2</b></p> <p>Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g</p>	<p><b>3</b></p> <p>Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc</p>	<p><b>4</b></p> <p>Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</p>	<p><b>8</b></p> <p>Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p><b>10</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</p>
<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</p>	<p><b>15</b></p> <p>Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p><b>21</b></p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14)</p> <p>766 Kcal 17,6g Prot 27,2g Lip</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (6, 14, 1, 7, 3)</p> <p>713 Kcal 38g Prot 17,1g Lip 89,9g Hc</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>647 Kcal 14,1g Prot 23,9g Lip 84,2g</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 sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



we care

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



## Imprescindibles del OTOÑO



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

