

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 625 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 77g Hc	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 487 Kcal 33,7g Prot 9,5g Lip 77g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas estofadas con verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) 621 Kcal 15,8g Prot 23,3g Lip 71,2g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) 636 Kcal 41,2g Prot 15,2g Lip 81,2g	8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 633 Kcal 25g Prot 16,8g Lip 73,5g Hc	9 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 644 Kcal 34,7g Prot 19,3g Lip 80,3g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Filete de pavo en salsa Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 425 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 50,7g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 526 Kcal 29,7g Prot 13,3g Lip 49,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 12, 3, 6, 7) 530 Kcal 16,4g Prot 17,3g Lip 66,6g	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 544 Kcal 32,2g Prot 21g Lip 50,1g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g	18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) 746 Kcal 38,3g Prot 16,1g Lip 82g Hc
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 457 Kcal 27,3g Prot 8,2g Lip 50,8g Hc	22 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 644 Kcal 34,7g Prot 19,3g Lip 80,3g	23 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 12, 14, 6) 747 Kcal 15,9g Prot 26,3g Lip	24 Espirales con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 758 Kcal 20,8g Prot 23,9g Lip	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan (6, 14, 1, 7) 712 Kcal 37,2g Prot 16,7g Lip 90,8g
28 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) 695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g	29 Espaguetis con salsa aurora *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6) 690 Kcal 29,6g Prot 18g Lip 90,6g Hc	30 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 636 Kcal 28,3g Prot 20,8g Lip 71,7g	31 Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7) 695 Kcal 20,1g Prot 31,6g Lip 72,7g	



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

