

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 sin alérgenos (1) 646 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g	2 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 605 Kcal 35,7g Prot 18,5g Lip 85g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4) 767 Kcal 43,6g Prot 24,2g Lip 91,3g	8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 654 Kcal 23g Prot 16,3g Lip 82,2g Hc	9 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3) 547 Kcal 23,5g Prot 21,9g Lip 58,8g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Fabada asturiana Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 4, 1, 3, 14) 680 Kcal 37,4g Prot 18,9g Lip 79,8g	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3) 565 Kcal 30,3g Prot 20,5g Lip 58,8g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14) 765 Kcal 35,5g Prot 15,2g Lip 91,6g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 566 Kcal 16,3g Prot 8g Lip 95,9g Hc	22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc	23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14) 644 Kcal 23,3g Prot 14,1g Lip	24 Espirales con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 779 Kcal 18,8g Prot 23,5g Lip	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 1, 7) 732 Kcal 35,3g Prot 16,2g Lip 99,5g
28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 716 Kcal 23,2g Prot 23,6g Lip 96,4g	29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 4) 711 Kcal 25,3g Prot 17,7g Lip 98,7g	30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 756 Kcal 30,3g Prot 30g Lip 79,9g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g	



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

