

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g		
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 733 Kcal 28,7g Prot 23g Lip 74,1g Hc	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 753 Kcal 48g Prot 29,8g Lip 55,5g Hc	7	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 660 Kcal 23g Prot 19,3g Lip 90,9g Hc	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7, 6) 644 Kcal 32,7g Prot 13,6g Lip 72,3g		
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g		
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 7, 14, 6) 603 Kcal 20,8g Prot 21,2g Lip 89,2g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21	<u>JORNADA FIN DE TRIMESTRE</u> Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22			
25		26		27		28		29			



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)

## VITAMINA



Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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

