

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 634 Kcal 14,5g Prot 22g Lip 70,7g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 571 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 92,1g Hc	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 437 Kcal 18,9g Prot 8,7g Lip 61,6g Hc		



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc
22	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 634 Kcal 14,5g Prot 22g Lip 70,7g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 624Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 571 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 92,1g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 85,2g Hc	31	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 437 Kcal 18,9g Prot 8,7g Lip 61,6g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g
22	Crema de judías verdes Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 20,8g Prot 15,5g Lip 57,5g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 571 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 92,1g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 437 Kcal 18,9g Prot 8,7g Lip 61,6g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 21,4g Prot 9,9g Lip 95,6g Hc
22	Crema de judías verdes Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 20,8g Prot 15,5g Lip 57,5g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 624 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 571 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 92,1g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 85,2g Hc	31	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 437 Kcal 18,9g Prot 8,7g Lip 61,6g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 434 Kcal 26,2g Prot 8g Lip 59,1g Hc	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Pollo salteado Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 33,2g Prot 8g Lip 62,5g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 21,4g Prot 9,9g Lip 95,6g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	23	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 31,4g Prot 14,4g Lip 57,2g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 4) 656 Kcal 29,7g Prot 15,9g Lip 85,8g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc		



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 90,5g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo 516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g</p>
22	<p>Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 21,2g Prot 15,6g Lip 52,9g</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 23,8g Prot 13,6g Lip 96,3g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 558 Kcal 31,2g Prot 16,2g Lip 65,8g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7) 645 Kcal 33,6g Prot 14,6g Lip 74,9g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 558 Kcal 31,2g Prot 16,2g Lip 65,8g	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip	25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7) 645 Kcal 33,6g Prot 14,6g Lip 74,9g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 624 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 85,2g Hc	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 21,4g Prot 9,9g Lip 95,6g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 85,2g Hc	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc		



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (4 , 14) 667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3 , 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4 , 14 , 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo 516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4 , 14 , 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3 , 14 , 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4 , 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Yogur sabor (4 , 14 , 7) 653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14 , 7) 634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 90,5g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo 516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc</p>
22	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 23,8g Prot 13,6g Lip 96,3g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (4 , 14) 667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3 , 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4 , 14 , 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4 , 14 , 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3 , 14 , 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14 , 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4 , 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Yogur sabor (4 , 14 , 7) 653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14 , 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																												
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>598 Kcal 36,7g Prot 15,5g Lip 66,2g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Yogur sabor (1, 6, 7, 3)</p> <p>766 Kcal 24,6g Prot 22,7g Lip 75,1g</p>	10	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Lacón con aceite y pimentón</p> <p>Cachelos</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>596 Kcal 24,5g Prot 21g Lip 68,2g Hc</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (3, 6, 7, 14, 1)</p> <p>700 Kcal 32,6g Prot 27,4g Lip 76,3g</p>	12	<p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur sabor (1, 3, 4, 12, 14, 7, 6)</p> <p>903 Kcal 26,5g Prot 30,4g Lip 106,3g</p>	15	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Jardinera de verduras</p> <p>Fruta del tiempo (1, 6)</p> <p>653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g</p>	16	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14)</p> <p>709 Kcal 32,7g Prot 20,4g Lip 73,8g</p>	17	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1)</p> <p>707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g</p>	18	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>425 Kcal 27,4g Prot 9,7g Lip 48,5g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur sabor (3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>693 Kcal 18,7g Prot 16,3g Lip 82,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6)</p> <p>609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabor (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>784 Kcal 36,5g Prot 30g Lip 74,2g Hc</p>	24	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>764 Kcal 20,4g Prot 25,9g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>754 Kcal 46g Prot 33,3g Lip 48,3g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>690Kcal 46,6g Prot 23,6g Lip 74,5g</p>	29	<p>Arroz hortelano</p> <p>Salchichas de pollo y pavo al grill</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor (14, 7, 1, 6)</p> <p>802 Kcal 39,3g Prot 24,1g Lip 79,5g</p>	31	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 7, 6)</p> <p>692 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 88,8g Hc</p>		
15	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Jardinera de verduras</p> <p>Fruta del tiempo (1, 6)</p> <p>653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g</p>	16	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14)</p> <p>709 Kcal 32,7g Prot 20,4g Lip 73,8g</p>	17	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1)</p> <p>707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g</p>	18	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>425 Kcal 27,4g Prot 9,7g Lip 48,5g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur sabor (3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>693 Kcal 18,7g Prot 16,3g Lip 82,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6)</p> <p>609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabor (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>784 Kcal 36,5g Prot 30g Lip 74,2g Hc</p>	24	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>764 Kcal 20,4g Prot 25,9g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>754 Kcal 46g Prot 33,3g Lip 48,3g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>690Kcal 46,6g Prot 23,6g Lip 74,5g</p>	29	<p>Arroz hortelano</p> <p>Salchichas de pollo y pavo al grill</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor (14, 7, 1, 6)</p> <p>802 Kcal 39,3g Prot 24,1g Lip 79,5g</p>	31	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 7, 6)</p> <p>692 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 88,8g Hc</p>												
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6)</p> <p>609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabor (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>784 Kcal 36,5g Prot 30g Lip 74,2g Hc</p>	24	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>764 Kcal 20,4g Prot 25,9g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>754 Kcal 46g Prot 33,3g Lip 48,3g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>690Kcal 46,6g Prot 23,6g Lip 74,5g</p>	29	<p>Arroz hortelano</p> <p>Salchichas de pollo y pavo al grill</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor (14, 7, 1, 6)</p> <p>802 Kcal 39,3g Prot 24,1g Lip 79,5g</p>	31	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 7, 6)</p> <p>692 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 88,8g Hc</p>																						
29	<p>Arroz hortelano</p> <p>Salchichas de pollo y pavo al grill</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g</p>	30	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor (14, 7, 1, 6)</p> <p>802 Kcal 39,3g Prot 24,1g Lip 79,5g</p>	31	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 7, 6)</p> <p>692 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 88,8g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 558 Kcal 31,2g Prot 16,2g Lip 65,8g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7) 645 Kcal 33,6g Prot 14,6g Lip 74,9g</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																													
8	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14)</p> <p>610 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 90,5g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7)</p> <p>755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14)</p> <p>583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14)</p> <p>603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>704 Kcal 36,4g Prot 12,4g Lip 88,4g</p>	15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo</p> <p>516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14)</p> <p>552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14)</p> <p>446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7)</p> <p>711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc</p>	22	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7)</p> <p>681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14)</p> <p>657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14)</p> <p>793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,8g Prot 13,6g Lip 96,3g</p>	29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</p>			
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo</p> <p>516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>615 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 85,9g Hc</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14)</p> <p>552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14)</p> <p>446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7)</p> <p>711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc</p>	22	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7)</p> <p>681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14)</p> <p>657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14)</p> <p>793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,8g Prot 13,6g Lip 96,3g</p>	29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</p>													
22	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7)</p> <p>681 Kcal 31g Prot 29,1g Lip 56g Hc</p>	24	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14)</p> <p>657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14)</p> <p>793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Yogur sabor (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,8g Prot 13,6g Lip 96,3g</p>	29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</p>																							
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>634 Kcal 33,7g Prot 20,5g Lip 63,3g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 459 Kcal 26,8g Prot 8g Lip 63,9g Hc</p>	12	<p>Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Pollo salteado Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 33,2g Prot 8g Lip 62,5g Hc</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g</p>	23	<p>Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 31,4g Prot 14,4g Lip 57,2g</p>	24	<p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 4) 675 Kcal 32,7g Prot 16,5g Lip 85,5g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 437 Kcal 18,9g Prot 8,7g Lip 61,6g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 434 Kcal 26,2g Prot 8g Lip 59,1g Hc</p>	12	<p>Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g</p>
15	<p>Sopa de ave Pollo salteado Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 33,2g Prot 8g Lip 62,5g Hc</p>	16	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	23	<p>Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 31,4g Prot 14,4g Lip 57,2g</p>	24	<p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 4) 656 Kcal 29,7g Prot 15,9g Lip 85,8g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 434 Kcal 26,2g Prot 8g Lip 59,1g Hc	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Pollo salteado Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 33,2g Prot 8g Lip 62,5g Hc	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 21,4g Prot 9,9g Lip 95,6g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	23	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 31,4g Prot 14,4g Lip 57,2g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 4) 656 Kcal 29,7g Prot 15,9g Lip 85,8g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (3, 7) 755 Kcal 17g Prot 15,3g Lip 106,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7) 711 Kcal 16,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor (7) 719 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 107,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 740 Kcal 31,5g Prot 14,3g Lip 94,5g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 14,9g Lip 88,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 661 Kcal 24,2g Prot 12,2g Lip 94,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 749 Kcal 36,8g Prot 19,8g Lip 84,3g	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	12	Arroz con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 662 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 95,4g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 595 Kcal 22,5g Prot 12,6g Lip 89,4g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	18	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	24	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 659 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 99,3g	25	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	30	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 85,2g Hc	31	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 815 Kcal 6g Prot 25,2g Lip 121,9g Hc				



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
8	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 568 Kcal 32,4g Prot 14,5g Lip 66,8g	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (1, 3) 599 Kcal 16,4g Prot 13,5g Lip 81,5g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Arroz con magro Merluza al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 610 Kcal 27g Prot 11,8g Lip 92g Hc
15	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 534 Kcal 30,8g Prot 14,3g Lip 62,2g	Macarrones con champiñón Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 557 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 78,3g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 600 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 612 Kcal 23,7g Prot 13,2g Lip	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 624 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo (14) 644 Kcal 33,9g Prot 14,7g Lip 84,1g	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 18,6g Prot 11,6g Lip 59,8g		



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 568 Kcal 32,4g Prot 14,5g Lip 66,8g</p>	9	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (1, 3) 599 Kcal 16,4g Prot 13,5g Lip 81,5g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	12	<p>Arroz con magro Merluza al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 600 Kcal 27g Prot 11,8g Lip 92g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 534 Kcal 30,8g Prot 14,3g Lip 62,2g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 557 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 78,3g Hc</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g</p>	18	<p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 446 Kcal 25,4g Prot 9,2g Lip 57,2g Hc</p>	19	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 610 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 92g Hc</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	24	<p>Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 612 Kcal 23,7g Prot 13,2g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc</p>
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc</p>	30	<p>Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo (14) 644 Kcal 33,9g Prot 14,7g Lip 84,1g</p>	31	<p>Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 18,6g Prot 11,6g Lip 59,8g</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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



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

