

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES										
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo 704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g	9	Coditos a la carbonara Tortilla francesa casera Pisto manchego Yogur sabor (1, 6, 7, 3) 766 Kcal 24,6g Prot 22,7g Lip 75,1g	10	Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14, 1, 6) 622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	12	Arroz con magro Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (1, 3, 4, 12, 14, 7, 6) 903 Kcal 26,5g Prot 30,4g Lip 106,3g	15	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g	16	Macarrones con tomate y chorizo Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14) 709 Kcal 32,7g Prot 20,4g Lip 73,8g	17	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g	18	Crema de calabaza San jacob Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 593 Kcal 14g Prot 22,7g Lip 75,7g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (3, 14, 7, 1, 6) 693 Kcal 18,7g Prot 16,3g Lip 82,7g
22	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 613 Kcal 16,5g Prot 22,4g Lip 62g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (1, 3, 6, 7, 14) 784 Kcal 36,5g Prot 30g Lip 74,2g Hc	24	Arroz a la milanesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 724 Kcal 32,7g Prot 23,1g Lip 89g	25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 754 Kcal 46g Prot 33,3g Lip 48,3g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4) 690Kcal 46,6g Prot 23,6g Lip 74,5g										
29	Arroz hortelano Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 556 Kcal 29,9g Prot 8,6g Lip 83,7g Hc	30	Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 802 Kcal 39,3g Prot 24,1g Lip 79,5g	31	Crema de zanahoria Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 443 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 52,9g														



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

