

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc		Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) Pan sin alérgenos 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc		
5	Espirales con tomate Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 561 Kcal 26g Prot 11,3g Lip 84,2g Hc	6	Crema de calabacín Tortilla francesa Patatas fritas Yogur sabor (14, 3, 7) 707 Kcal 20,2g Prot 22,2g Lip 68,7g	7	Sopa de ave de cocido Tortilla francesa Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) 433 Kcal 12,3g Prot 17g Lip 54,5g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de judías verdes Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 618 Kcal 24,9g Prot 19,9g Lip 66,8g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Calabacín salteado Fruta del tiempo (3) 698 Kcal 14,5g Prot 13,6g Lip 89,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 4) 642 Kcal 32,4g Prot 16,6g Lip 82,3g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Crema de judías verdes Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 628 Kcal 24,1g Prot 25,7g Lip 60,1g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Patatas dado Fruta del tiempo (14, 3) 615 Kcal 23,3g Prot 16,1g Lip 71,5g	29	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 508 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 57,3g		



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



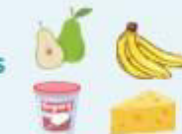
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) Pan sin alérgenos 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales con tomate Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 561 Kcal 26g Prot 11,3g Lip 84,2g Hc	6	Crema de calabacín Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 3) 584 Kcal 11,4g Prot 20,7g Lip 65,7g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de judías verdes Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 22g Prot 17,6g Lip 64,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Calabacín salteado Fruta del tiempo (3) 698 Kcal 14,5g Prot 13,6g Lip 89,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4) 632 Kcal 33,2g Prot 16,8g Lip 78,9g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Crema de judías verdes Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 537 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 57,9g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Patatas dado Fruta del tiempo (14, 3) 615 Kcal 23,3g Prot 16,1g Lip 71,5g	29	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 508 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 57,3g		



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 681 Kcal 44,9g Prot 9,8g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) Pan sin alérgenos 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales con tomate Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 561 Kcal 26g Prot 11,3g Lip 84,2g Hc	6	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 594 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 64,8g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de judías verdes Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 22g Prot 17,6g Lip 64,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Calabacín salteado Fruta del tiempo 687 Kcal 23,4g Prot 15,7g Lip 89,7g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4) 632 Kcal 33,2g Prot 16,8g Lip 78,9g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Crema de judías verdes Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 537 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 57,9g	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo (14) 579 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 72,8g	29	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 508 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 57,3g		



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



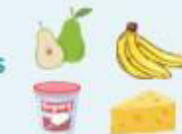
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

5

Espirales con tomate
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

561 Kcal 26g Prot 11,3g Lip 84,2g Hc

6

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Patatas fritas
Yogur sabor
(14, 7)

685 Kcal 24,7g Prot 19,7g Lip 67g Hc

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

8

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(4)

560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

9

Crema de judías verdes
Filete de cerdo en salsa
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

618 Kcal 24,9g Prot 19,9g Lip 66,8g

12

Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo salteado
Calabacín salteado
Fruta del tiempo

687 Kcal 23,4g Prot 15,7g Lip 89,7g

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 4)

642 Kcal 32,4g Prot 16,6g Lip 82,3g

15

Sopa de verdura y pasta
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc

16

Alubias blancas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 4, 7)

738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g

19

Crema de puerros
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc

20

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

21

Arroz con verduras
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc

22

26

Espirales con verduras
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g

27

Crema de judías verdes
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 7)

628 Kcal 24,1g Prot 25,7g Lip 60,1g

28

Lentejas ECO estofadas
Filete de pavo a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14)

579 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 72,8g

29

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

508 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 57,3g



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



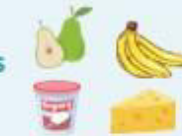
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) Pan sin alérgenos 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Fruta del tiempo (14, 3) 536 Kcal 17,1g Prot 18,5g Lip 52,7g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 673 Kcal 24,5g Prot 19,7g Lip 64,9g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



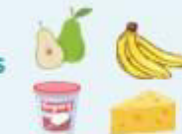
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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	Patatas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (3, 14) 726 Kcal 17,9g Prot 21g Lip 90g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 590 Kcal 28,1g Prot 26,8g Lip 54g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Verduras variadas rehogadas Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 673 Kcal 25,3g Prot 20g Lip 62,2g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Macarrones al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 777 Kcal 28,7g Prot 16g Lip 111,2g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 682 Kcal 31,1g Prot 29,1g Lip 56,2g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 644 Kcal 24,3g Prot 25,6g Lip 64,1g	28	Verduras variadas rehogadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 500 Kcal 15,9g Prot 18,4g Lip 48,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Patatas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 628 Kcal 14,7g Prot 21g Lip 71,1g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Patatas guisadas con verduras frescas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 462 Kcal 15,7g Prot 18,3g Lip 57,1g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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



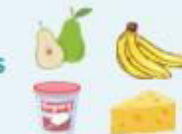
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan (14,3,1,6) 516 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 56,5g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 603 Kcal 24,4g Prot 16,7g Lip 84,1g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14,1,6) 759 Kcal 46,5g Prot 30,6g Lip 73,1g	6	Crema de calabacín Tortilla francesa Jamón york Fruta del tiempo (14,3,1,6) 481 Kcal 13,7g Prot 16,3g Lip 46,4g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 544 Kcal 29,3g Prot 27,1g Lip 40,6g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4,1,6) 539 Kcal 22,6g Prot 9,9g Lip 81,5g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo a la plancha Graten de patata con queso Fruta del tiempo (14,7,1,6) 385 Kcal 23g Prot 13,3g Lip 39,8g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 398 Kcal 27,3g Prot 8,1g Lip 45,6g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14) 522 Kcal 13,3g Prot 13,6g Lip 65,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,12,1,6) 491 Kcal 29,7g Prot 11,6g Lip 62,8g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 529 Kcal 26g Prot 17,9g Lip 60,9g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 504 Kcal 31,1g Prot 13,5g Lip 50,7g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 432 Kcal 22g Prot 14,9g Lip 45,9g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 544 Kcal 29,3g Prot 27,1g Lip 40,6g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3,14,1,6) 756 Kcal 18,5g Prot 21,9g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 561 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 75,8g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 512 Kcal 24g Prot 24,3g Lip 45,3g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,3,1,6) 524 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 56,9g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 782 Kcal 7,8g Prot 25,6g Lip 110,2g		



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



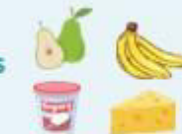
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan (14,3,1,6) 516 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 56,5g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 603 Kcal 24,4g Prot 16,7g Lip 84,1g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14,1,6) 759 Kcal 46,5g Prot 30,6g Lip 73,1g	6	Crema de calabacín Tortilla francesa Jamón york Fruta del tiempo (14,3,1,6) 481 Kcal 13,7g Prot 16,3g Lip 46,4g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 544 Kcal 29,3g Prot 27,1g Lip 40,6g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4,1,6) 539 Kcal 22,6g Prot 9,9g Lip 81,5g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo a la plancha Graten de patata con queso Fruta del tiempo (14,7,1,6) 385 Kcal 23g Prot 13,3g Lip 39,8g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 398 Kcal 27,3g Prot 8,1g Lip 45,6g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14) 522 Kcal 13,3g Prot 13,6g Lip 65,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,12,1,6) 491 Kcal 29,7g Prot 11,6g Lip 62,8g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 529 Kcal 26g Prot 17,9g Lip 60,9g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 504 Kcal 31,1g Prot 13,5g Lip 50,7g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 432 Kcal 22g Prot 14,9g Lip 45,9g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 544 Kcal 29,3g Prot 27,1g Lip 40,6g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3,14,1,6) 756 Kcal 18,5g Prot 21,9g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 561 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 75,8g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 512 Kcal 24g Prot 24,3g Lip 45,3g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,3,1,6) 524 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 56,9g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 782 Kcal 7,8g Prot 25,6g Lip 110,2g		



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 17,5g Lip 62,7g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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



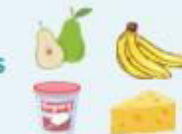
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) Pan sin alérgenos 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 17,5g Lip 62,7g	7	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 31,3g Prot 14,4g Lip 54,3g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 20,1g Prot 12g Lip 71,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 422 Kcal 26,1g Prot 8g Lip 56,2g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 652 Kcal 38,2g Prot 10,5g Lip 76,8g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Rapollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) Pan sin alérgenos 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 17,5g Lip 62,7g	7	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 31,3g Prot 14,4g Lip 54,3g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 20,1g Prot 12g Lip 71,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 422 Kcal 26,1g Prot 8g Lip 56,2g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Fruta del tiempo (14, 3) 536 Kcal 17,1g Prot 18,5g Lip 52,7g	7	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 31,3g Prot 14,4g Lip 54,3g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 20,1g Prot 12g Lip 71,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 422 Kcal 26,1g Prot 8g Lip 56,2g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 7) 509 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 52,8g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) Pan sin alérgenos 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14, 3, 7) 627 Kcal 20g Prot 20,8g Lip 54,9g Hc	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 738 Kcal 36,8g Prot 16,2g Lip 83,3g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Rapollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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



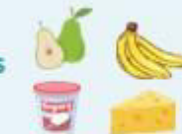
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14, 3) 714 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 76,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Fruta del tiempo (14, 3) 536 Kcal 17,1g Prot 18,5g Lip 52,7g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 614 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 87,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 777 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 26g Prot 19g Lip 62,2g Hc	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 624 Kcal 22,5g Prot 16,2g Lip 92,8g
5	Espirales al ajo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 17,5g Lip 62,7g	7	Sopa de ave Filete de pollo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 31,3g Prot 14,4g Lip 54,3g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 523 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 60,6g Hc
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de verdura y pasta Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 20,1g Prot 12g Lip 71,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 647 Kcal 33,9g Prot 14g Lip 81,1g Hc
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 422 Kcal 26,1g Prot 8g Lip 56,2g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 53,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 62,2g Hc	2	Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 95g Hc
5	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	6	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 673 Kcal 24,5g Prot 19,7g Lip 64,9g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 614 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 62,9g
12	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 25,4g Prot 7,7g Lip 62,9g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 675 Kcal 23,9g Prot 18,8g Lip 98,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	15	Sopa de verdura y pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 550 Kcal 24g Prot 17,4g Lip 69,5g Hc	16	Alubias blancas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 652 Kcal 38,2g Prot 10,5g Lip 76,8g
19	Crema de puerros Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 453 Kcal 20g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Rapollo, patata y zanahoria Yogur sabor (14, 7) 675 Kcal 29,9g Prot 16,6g Lip 84,6g	21	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 27,4g Prot 8g Lip 91g Hc	22		23	
26	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 84,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 624 Kcal 24,9g Prot 26,1g Lip 56,2g	28	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 30,8g Prot 15,4g Lip 74,5g	29	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 803 Kcal 5,9g Prot 25,2g Lip 118,9g		



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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

