

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan (6,7,14,3,1) 779 Kcal 31,1g Prot 28,2g Lip 70,7g		Macarrones con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (1,14,7,6) Pan 747 Kcal 30,9g Prot 24,6g Lip 80,2g		
5	Espirales con tomate Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14,1,6) 540 Kcal 28g Prot 11,7g Lip 75,5g Hc	6	Crema de calabacín Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Yogur sabor (14,3,6,7,1) 673 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 62,8g	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3,6,7,1,4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9	Crema de judías verdes Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14,1,3,7,6) 548 Kcal 26,8g Prot 19,1g Lip 49,7g
12	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6,7) 602 Kcal 17,5g Prot 26,4g Lip 57,4g	13	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Calabacín salteado Fruta del tiempo (3,6,7,1) 735 Kcal 20,2g Prot 16,2g Lip 82,7g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14,1,3,4,6) 642 Kcal 36,4g Prot 17,9g Lip 72,3g	15	Sopa de verdura con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (1,6,9,14) 765 Kcal 15,9g Prot 20,5g Lip 71,2g	16	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,4,7,6) 856 Kcal 31,9g Prot 30,3g Lip 89,9g
19	Crema Parmentier Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,1) 611 Kcal 11,4g Prot 28,2g Lip 77,2g	20	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	21	Arroz a la marinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Salsa de tomate (2,4,12,14,3,1,6) 842 Kcal 22,5g Prot 27,3g Lip	22		23	
26	Coditos con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,14,6) 595 Kcal 27,2g Prot 16g Lip 70,4g Hc	27	Crema de judías verdes Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,7,1,6) 606 Kcal 26g Prot 26,2g Lip 51,2g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevo revuelto Patatas dado Fruta del tiempo (14,3,1,6) 598 Kcal 25,4g Prot 16,6g Lip 63,1g	29	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta casera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,3,6) 598 Kcal 21,5g Prot 26,7g Lip 55,8g		



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)

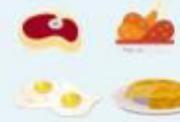


PUEDES CENAR

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

