

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	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	2	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 al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1,14,6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	6	Crema de calabacín Huevo frito con patatas fritas Jamón york Yogur sabor (14,3,6,7,1) 611 Kcal 23,6g Prot 22,1g Lip 47,9g	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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14,1,3,7,6) 545 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 46g Hc
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 Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,1,6) 595 Kcal 19,5g Prot 20g Lip 79,4g Hc	14	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14,1,4,12,6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	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 milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 798 Kcal 22,3g Prot 25,9g Lip	22		23	
26	Coditos con verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,6,7,14) 583 Kcal 27,1g Prot 16g Lip 68,3g Hc	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,7,1,6) 603 Kcal 26,9g Prot 26,6g Lip 47,5g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 530 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 53,9g Hc	29	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,7,6) 653 Kcal 20,7g Prot 21g Lip 85,9g 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



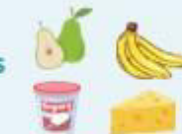
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

