

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos 761 Kcal 27,2g Prot 13,3g Lip 106,4g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 723 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 80,6g	6	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 456 Kcal 25,8g Prot 7,8g Lip 61,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 610 Kcal 24,7g Prot 10,9g Lip 89,1g
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 634 Kcal 14,5g Prot 22g Lip 70,7g Hc	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 573 Kcal 33g Prot 11,3g Lip 64,8g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 666 Kcal 27,2g Prot 17,8g Lip 76,3g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias *Pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 592 Kcal 28,9g Prot 12,8g Lip 69g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



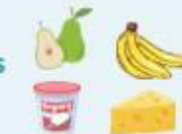
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>761 Kcal 27,2g Prot 13,3g Lip 106,4g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g</p>	6	<p>Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>456 Kcal 25,8g Prot 7,8g Lip 61,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>610 Kcal 24,7g Prot 10,9g Lip 89,1g</p>
11	<p>Crema de judías verdes Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>422 Kcal 19,4g Prot 9,7g Lip 61,1g Hc</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>573 Kcal 33g Prot 11,3g Lip 64,8g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias *Pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>592 Kcal 28,9g Prot 12,8g Lip 69g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g</p>
25		26		27		28		29	



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



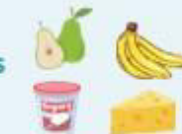
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>648 Kcal 25,4g Prot 8,8g Lip 105,3g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g</p>	6	<p>Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>456 Kcal 25,8g Prot 7,8g Lip 61,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>532 Kcal 21,9g Prot 8,6g Lip 90g Hc</p>
11	<p>Crema de judías verdes Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>422 Kcal 19,4g Prot 9,7g Lip 61,1g Hc</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>495 Kcal 30,2g Prot 9g Lip 65,8g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias *Pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>514 Kcal 26,1g Prot 10,6g Lip 70g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g</p>
25		26		27		28		29	



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)

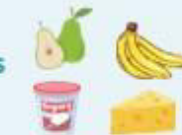


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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	<p>Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>648 Kcal 25,4g Prot 8,8g Lip 105,3g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>456 Kcal 25,8g Prot 7,8g Lip 61,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>532 Kcal 21,9g Prot 8,6g Lip 90g Hc</p>
11	<p>Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>634 Kcal 14,5g Prot 22g Lip 70,7g Hc</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>495 Kcal 30,2g Prot 9g Lip 65,8g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>588 Kcal 24,4g Prot 15,5g Lip 77,2g</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias *Pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>514 Kcal 26,1g Prot 10,6g Lip 70g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g</p>
25		26		27		28		29	



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



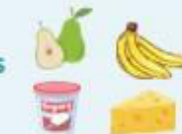
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 640 Kcal 25,1g Prot 12,9g Lip 95,3g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 698 Kcal 25,2g Prot 25g Lip 87,5g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 343 Kcal 25,2g Prot 7,7g Lip 35,6g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 546 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 61,4g Hc</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 404 Kcal 19,6g Prot 8,4g Lip 62g Hc</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 536 Kcal 14,9g Prot 22,4g Lip 43,1g</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 559 Kcal 24,9g Prot 9,1g Lip 89g Hc</p>	13	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 576 Kcal 30g Prot 29,3g Lip 43,9g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 477 Kcal 32,3g Prot 9,6g Lip 57,7g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 489 Kcal 23,4g Prot 13,8g Lip 64,6g</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 14, 7, 1, 6) 625 Kcal 29,9g Prot 21,8g Lip 69,7g</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 463 Kcal 29,3g Prot 16,3g Lip 45g</p>	21	<p>Crema de zanahorias Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 6) 488 Kcal 23,4g Prot 11,3g Lip 50,4g Hc</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 578 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 88,5g</p>
25		26		27		28		29	



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



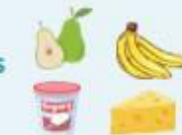
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 640 Kcal 25,1g Prot 12,9g Lip 95,3g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 698 Kcal 25,2g Prot 25g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 343 Kcal 25,2g Prot 7,7g Lip 35,6g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 546 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 61,4g Hc	8	Espirales al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 404 Kcal 19,6g Prot 8,4g Lip 62g Hc
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 536 Kcal 14,9g Prot 22,4g Lip 43,1g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 559 Kcal 24,9g Prot 9,1g Lip 89g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 576 Kcal 30g Prot 29,3g Lip 43,9g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 477 Kcal 32,3g Prot 9,6g Lip 57,7g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 489 Kcal 23,4g Prot 13,8g Lip 64,6g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 14, 7, 1, 6) 625 Kcal 29,9g Prot 21,8g Lip 69,7g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 463 Kcal 29,3g Prot 16,3g Lip 45g	21	Crema de zanahorias Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 6) 488 Kcal 23,4g Prot 11,3g Lip 50,4g Hc	22	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 578 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 88,5g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 723 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 80,6g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 646 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 78,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



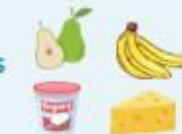
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>644 Kcal 29,5g Prot 10,7g Lip 81,9g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>722 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 96,6g</p>	5	<p>Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>834 Kcal 29,6g Prot 24,9g Lip 82g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>528 Kcal 22,6g Prot 10,9g Lip 76,3g</p>	7	<p>Garbanzos hortelana Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>579 Kcal 29,4g Prot 17,9g Lip 72,2g</p>	8	<p>Coditos al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)</p> <p>697 Kcal 32,2g Prot 15g Lip 85,6g Hc</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g</p>	13	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>509 Kcal 20,4g Prot 14,4g Lip 55,5g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc</p>
18	<p>Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>648 Kcal 28g Prot 21,4g Lip 78,6g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>591 Kcal 27,5g Prot 21,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>906 Kcal 6,3g Prot 31g Lip 132,3g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>662 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 101,9g</p>
25		26		27		28		29	



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



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	<p>Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>644 Kcal 29,5g Prot 10,7g Lip 81,9g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>722 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 96,6g</p>	5	<p>Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>834 Kcal 29,6g Prot 24,9g Lip 82g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>528 Kcal 22,6g Prot 10,9g Lip 76,3g</p>	7	<p>Garbanzos hortelana Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>579 Kcal 29,4g Prot 17,9g Lip 72,2g</p>	8	<p>Coditos al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)</p> <p>697 Kcal 32,2g Prot 15g Lip 85,6g Hc</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g</p>	13	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>509 Kcal 20,4g Prot 14,4g Lip 55,5g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc</p>
18	<p>Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>648 Kcal 28g Prot 21,4g Lip 78,6g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>591 Kcal 27,5g Prot 21,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>906 Kcal 6,3g Prot 31g Lip 132,3g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>662 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 101,9g</p>
25		26		27		28		29	



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



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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)

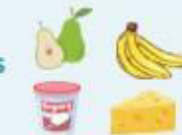


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



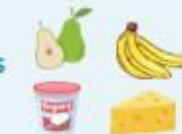
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



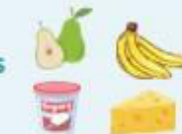
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



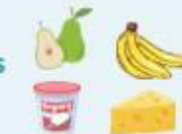
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g</p>
25		26		27		28		29	



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



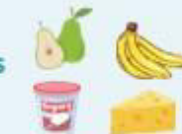
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5 Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 546 Kcal 23,2g Prot 14g Lip 65,6g Hc	6 Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7 Sopa de verdura y pasta Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 20,2g Prot 14,9g Lip 60,6g	8 Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g
11	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 19,7g Prot 9,8g Lip 56,5g Hc	12 Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 734 Kcal 26,4g Prot 18,8g Lip 97,9g	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15 Guiso de verduras con patatas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 502 Kcal 28,3g Prot 10g Lip 59,3g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19 Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 659 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 93,3g	20 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21 Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g
25		26	27	28	29



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	<p>Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g</p>	12	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>750 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 100,3g</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g</p>
25		26		27		28		29	



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



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	Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras Lacón a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 750 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 100,3g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g
25		26		27		28		29	



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



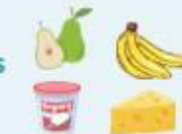
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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



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	<p>Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g</p>	12	<p>Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g</p>
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 582 Kcal 15,9g Prot 14,7g Lip 64,3g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Sopa de verdura y pasta Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 20,2g Prot 14,9g Lip 60,6g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g
11	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 643 Kcal 24,5g Prot 10,8g Lip 94,4g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Guiso de verduras con patatas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 726 Kcal 21g Prot 21,1g Lip 92,7g Hc	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 582 Kcal 15,9g Prot 14,7g Lip 64,3g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Sopa de verdura y pasta Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 20,2g Prot 14,9g Lip 60,6g	8	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g
11	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	12	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 734 Kcal 26,4g Prot 18,8g Lip 97,9g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Guiso de verduras con patatas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 502 Kcal 28,3g Prot 10g Lip 59,3g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 726 Kcal 21g Prot 21,1g Lip 92,7g Hc	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan 623 Kcal 31,4g Prot 11,2g Lip 73,2g (1, 1, 7, 6)
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 726 Kcal 26,1g Prot 25,2g Lip 92,6g	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 813 Kcal 31,5g Prot 25,4g Lip 73,3g	6	Crema de calabaza Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6) 497 Kcal 24g Prot 11,4g Lip 66,8g Hc	7	Garbanzos hortelana San jacobó Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 684 Kcal 23g Prot 24,4g Lip 89,9g Hc	8	Coditos al ajillo Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 654 Kcal 31g Prot 15g Lip 75,9g Hc
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 638 Kcal 18,2g Prot 23g Lip 61,9g Hc	12	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 638 Kcal 28,4g Prot 11,3g Lip 87,4g	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14	Crema de calabacín Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6) 609 Kcal 9,9g Prot 23,4g Lip 70,6g Hc	15	Patatas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 3, 4, 12, 14, 7, 6) 784 Kcal 21g Prot 27,7g Lip 95,6g Hc
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 14, 6) 673 Kcal 22,9g Prot 23,2g Lip 87,8g	20	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 595 Kcal 30,3g Prot 22,5g Lip	21	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 1, 7, 6) 782 Kcal 21,9g Prot 27g Lip 104g	22	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 800 Kcal 23,2g Prot 26,5g Lip 111,5g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 723 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 80,6g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 91,7g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 658 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 96,7g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 646 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 78,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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	<p>Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>723 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 80,6g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g</p>	12	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>750 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 100,3g</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>646 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 78,4g</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g</p>
25		26		27		28		29	



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



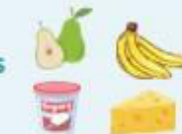
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 723 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 80,6g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras Lacón a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 750 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 100,3g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 646 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 78,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g	22	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g
25		26		27		28		29	



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



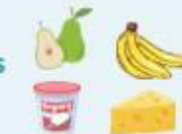
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	<p>Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 30,8g Prot 13,6g Lip 103,1g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g</p>	5	<p>Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 582 Kcal 15,9g Prot 14,7g Lip 64,3g</p>	6	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc</p>	7	<p>Sopa de verdura y pasta Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 20,2g Prot 14,9g Lip 60,6g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 615 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 85,1g</p>
11	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	12	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 734 Kcal 26,4g Prot 18,8g Lip 97,9g</p>	13	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g</p>	15	<p>Guiso de verduras con patatas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 502 Kcal 28,3g Prot 10g Lip 59,3g Hc</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g</p>	19	<p>Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 726 Kcal 21g Prot 21,1g Lip 92,7g Hc</p>	20	<p>Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 961 Kcal 10g Prot 30,4g Lip 131,1g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 22,9g Prot 15,9g Lip 92,9g</p>
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 633 Kcal 15,5g Prot 22,4g Lip 65,9g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 673 Kcal 25,8g Prot 11g Lip 105,7g
4	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 23,3g Prot 24,5g Lip 96,2g	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 451 Kcal 25,9g Prot 7,8g Lip 60,5g Hc	7	Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 70,1g	8	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 589 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 92,6g
11	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 421 Kcal 20,3g Prot 10,1g Lip 56,4g	12	Arroz con verduras *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 580 Kcal 23g Prot 8,6g Lip 97,7g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 20,5g Prot 14,5g Lip 55,7g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 484 Kcal 27,3g Prot 15,8g Lip	21	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 883 Kcal 7,2g Prot 28,1g Lip	22	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 101,5g
25		26		27		28		29	



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)

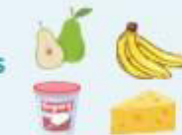


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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

