

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral 625 Kcal 32,2g Prot 11,6g Lip 72,3g		
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) 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 Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 434 Kcal 27,5g Prot 8,2g Lip 53,4g 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 en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 613 Kcal 30,6g Prot 12g Lip 72,6g Hc		
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 637 Kcal 17,3g Prot 22,6g Lip 66,4g	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) 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	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 605 Kcal 37,2g Prot 14,9g Lip 60g Hc		
18	Coditos pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 751 Kcal 34,4g Prot 19,6g Lip 85,5g	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 Filete de pollo en salsa Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6) 551 Kcal 28,3g Prot 14,1g Lip	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)
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