

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<p>Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan</p> <p>623 Kcal 31,4g Prot 11,2g Lip 73,2g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>(14, 1, 6)</p> <p>726 Kcal 26,1g Prot 25,2g Lip 92,6g</p>	5	<p>Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Yogur sabor Pan</p> <p>(6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>813 Kcal 31,5g Prot 25,4g Lip 73,3g</p>	6	<p>Crema de calabaza Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p> <p>(14, 1, 7, 6)</p> <p>497 Kcal 24g Prot 11,4g Lip 66,8g Hc</p>	7	<p>Garbanzos hortelana San jacobó Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>(14, 1, 6, 7)</p> <p>684 Kcal 23g Prot 24,4g Lip 89,9g Hc</p>	8	<p>Coditos al ajillo Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan</p> <p>(1, 4, 14, 7, 6)</p> <p>654 Kcal 31g Prot 15g Lip 75,9g Hc</p>
11	<p>Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan</p> <p>(14, 3, 1, 6)</p> <p>638 Kcal 18,2g Prot 23g Lip 61,9g Hc</p>	12	<p>Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan</p> <p>(1, 4, 7, 6)</p> <p>638 Kcal 28,4g Prot 11,3g Lip 87,4g</p>	13	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>(1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g</p>	14	<p>Crema de calabacín Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>(14, 1, 7, 6)</p> <p>609 Kcal 9,9g Prot 23,4g Lip 70,6g Hc</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan</p> <p>(14, 1, 3, 4, 12, 7, 6)</p> <p>777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g</p>
18	<p>Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan</p> <p>(1, 7, 14, 6)</p> <p>737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan</p> <p>(1, 3, 7, 14, 6)</p> <p>673 Kcal 22,9g Prot 23,2g Lip 87,8g</p>	20	<p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>(1, 3, 14, 6)</p> <p>595 Kcal 30,3g Prot 22,5g Lip</p>	21	<p>Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Patatas fritas Gelatina de fresa Pan</p> <p>(14, 1, 7, 6)</p> <p>782 Kcal 21,9g Prot 27g Lip 104g</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>(1, 4, 14, 3)</p> <p>800 Kcal 23,2g Prot 26,5g Lip 111,5g</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



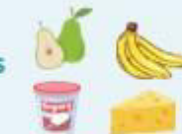
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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