

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1		2 Macarrones con salsa de tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1,7,14,6) 738 Kcal 17,4g Prot 23,2g Lip 94,9g	3 Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g	5 Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) 666 Kcal 33,1g Prot 14,1g Lip 81,7g
8	8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,3,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9 Coditos al gratén Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 680 Kcal 21g Prot 17,2g Lip 76,9g Hc	10 Crema Parmentier Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1) 446 Kcal 22,9g Prot 16,5g Lip 49,5g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 680 Kcal 33,1g Prot 26,9g Lip 74,6g	12 Arroz a la milanesa Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan (6,7,14,1) 585 Kcal 24,7g Prot 11,6g Lip 80,3g
15	15 Sopa de estrellas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 637 Kcal 31,6g Prot 27,1g Lip 60,4g	16 Alubias blancas guisadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6,7,14,1) 744 Kcal 44,6g Prot 20,7g Lip 69,4g	17 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,4,12,14,6) 662 Kcal 14,8g Prot 25,9g Lip 89,6g	18 Espirales con tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 639 Kcal 17,8g Prot 23,7g Lip 84g Hc	19 Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 732 Kcal 17,9g Prot 24,2g Lip 96,7g	23 Crema de judías verdes Pollo salteado Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 448 Kcal 26,6g Prot 10,3g Lip 46,8g	24 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 680 Kcal 33,1g Prot 26,9g Lip	25 Crema de calabacín Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 567 Kcal 25,4g Prot 19,3g Lip 52g	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29	29 Arroz murciano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 582 Kcal 24,2g Prot 12g Lip 90,8g Hc	30 Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Yogur sabor Pan (14,1,7,6) 544 Kcal 25,5g Prot 14,5g Lip 54,2g			



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)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

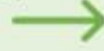
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

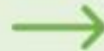
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

