

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Lomo salteado Patatas al vapor Gelatina de fresa Pan (3, 6, 14, 1)</p> <p>605 Kcal 26,2g Prot 15,5g Lip 82,4g</p>	<p>5</p> <p>Crema de puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>459 Kcal 10,8g Prot 9,1g Lip 74,3g Hc</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g</p>	<p>7</p> <p>Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14, 3)</p> <p>556 Kcal 28,9g Prot 20,2g Lip 61,9g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas guisadas Merluza a la andaluza Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3)</p> <p>498 Kcal 21,4g Prot 14g Lip 36,3g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>384 Kcal 22,2g Prot 9,8g Lip 47g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>527 Kcal 15,2g Prot 14,9g Lip 56,3g</p>	<p>13</p> <p>Puré de alubias blancas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>553 Kcal 26,5g Prot 15,8g Lip 63,9g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>577 Kcal 14,3g Prot 16,3g Lip 53,4g</p>	<p>15</p> <p>Puré de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 3, 6)</p> <p>654 Kcal 32,5g Prot 13,8g Lip 62,6g</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta de temporada (14, 3, 6, 1)</p> <p>584 Kcal 16,8g Prot 21,8g Lip 51,4g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>595 Kcal 26,3g Prot 13,3g Lip 79,2g</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa de tomate Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>618 Kcal 27,1g Prot 19,9g Lip</p>	<p>21</p> <p>Puré de alubias blancas Merluza a la andaluza casera Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>746 Kcal 34,1g Prot 15,4g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz de verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>477 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 56,9g Hc</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (6, 14, 1, 3, 4)</p> <p>564 Kcal 21,3g Prot 12,8g Lip 63,8g</p>	<p>26</p> <p>Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>608 Kcal 27,7g Prot 17,1g Lip 41,2g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>587 Kcal 19,6g Prot 24,8g Lip 69,4g</p>	<p>28</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 7, 3, 6)</p> <p>611 Kcal 23,7g Prot 6,8g Lip 59,3g Hc</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6)</p> <p>615 Kcal 30,2g Prot 16,8g Lip 41,2g</p>



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



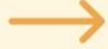
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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

