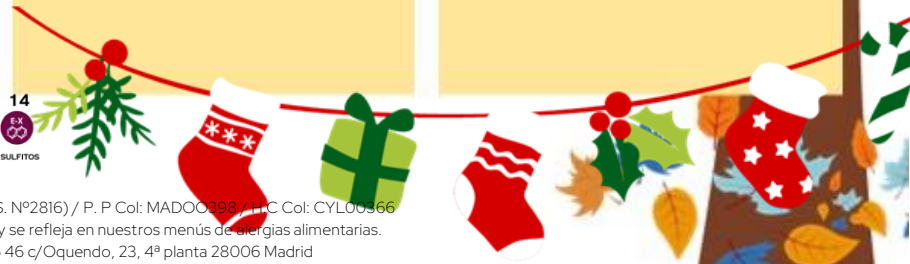


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo guisado Puré de patatas Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3)  679 Kcal 22,9g Prot 9,4g Lip 118,8g Hc	3 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6)  640 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 63,2g	4 Coditos a la carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3, 4, 14)  774 Kcal 30,7g Prot 17,7g Lip 67,4g	5 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  557 Kcal 23,8g Prot 18g Lip 55,9g Hc	6 FESTIVO
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa Pan (1, 4, 14, 3, 6)  676 Kcal 18,5g Prot 26g Lip 84,6g Hc	10 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3)  593 Kcal 20,4g Prot 15,9g Lip 83,3g	11 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)  585 Kcal 27,4g Prot 21,7g Lip 65,9g	12 Crema de judías verdes *Filete de pollo empanado Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  393 Kcal 26,4g Prot 8g Lip 51,5g Hc	13 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 3, 7, 1)  648 Kcal 30g Prot 23,6g Lip 62,1g Hc
16	Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  481 Kcal 24,3g Prot 15,7g Lip 55,9g	17 Arroz con verduras Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6)  649 Kcal 27,9g Prot 21,2g Lip 73,8g	18 Macarrones boloñesa Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  752 Kcal 22g Prot 27,6g Lip 75g Hc	19 Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 3, 6)  518 Kcal 26,1g Prot 12,3g Lip 43,6g	20 Sopa Navideña Tiras de pollo empanadas Verduritas y patata Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1, 3, 7)  423 Kcal 35,2g Prot 11,2g Lip 36,5g
23		24	25	26	27
30		31			



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)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

