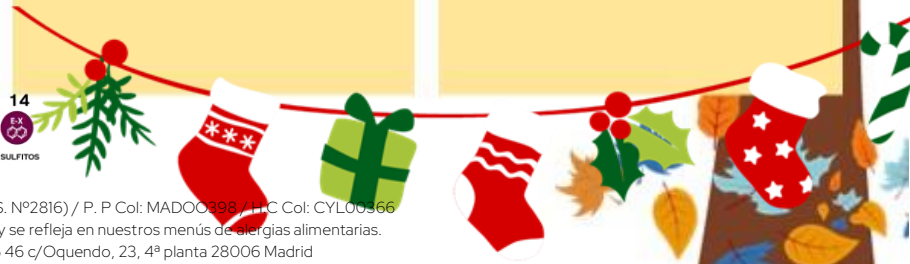


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6,7,1,3) 638 Kcal 13,1g Prot 9,7g Lip 118,2g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 661 Kcal 26,3g Prot 23,3g Lip 67g Hc	4	Coditos a la carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,6,7,3,4,14) 834 Kcal 32,7g Prot 18,1g Lip 78,7g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan (1,4,14,3,6) 737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g	10	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1,6,3) 598 Kcal 19,4g Prot 18,2g Lip 79g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 633 Kcal 29g Prot 22g Lip 74,7g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 476 Kcal 30,5g Prot 12,2g Lip 55,3g	13 Lentejas de la abuela (chorizo) Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (6,7,14,3,1) 831 Kcal 35,7g Prot 32,4g Lip 82,4g			
16	Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 588 Kcal 27,7g Prot 16,4g Lip 75,6g	17	Arroz a la milanesa Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14,1,3,7,6) 881 Kcal 37,8g Prot 26g Lip 109,7g	18	Espaguetis boloñesa Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14,6) 852 Kcal 25,6g Prot 28,3g Lip 95,3g	19	Garbanzos con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1,4,3,6) 534 Kcal 16,1g Prot 20,2g Lip 68,9g	20 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan 785 Kcal 32,1g/Prot 32,1g Lip 88g Hc			
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

MÁS VERDE

