


LUNES

2	Coditos con salsa aurora Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14)
3	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

MARTES

3	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)

609 Kcal 17,8g Prot 33g Lip 59,4g Hc

MIÉRCOLES

4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)
5	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

JUEVES

5	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)
6	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 4, 14, 7, 10, 11)

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

VIERNES

6	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 4, 14, 7, 10, 11)
9	Brócoli gratinado / Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 3, 14, 1)

701 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 95,9g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)

10	Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 6, 7, 10, 11)
11	Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)

927 Kcal 28,7g Prot 33,4g Lip 120,4g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO

12	Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)
13	Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)

Arroz con salsa de tomate

13	Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)
16	Espaguetis con tomate y chorizo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

16

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)

17	Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)
18	Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)

734 Kcal 29,9g Prot 26,4g Lip 90,4g Hc

17

Potaje de garbanzos con espinacas ECO

18	Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)
19	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo empanado Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1, 7)

Judías verdes rehogadas con zanahoria

19	Contramuslo de pollo empanado Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1, 7)
20	Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

721 Kcal 30,1g Prot 29,7g Lip 79,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)

20	Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)
23	Arroz a la milanesa Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 14, 1, 3, 4)

837 Kcal 28,3g Prot 31,5g Lip 108,5g Hc

23

Sopa de cocido

24	Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)
25	Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)

778 Kcal 38,5g Prot 29,1g Lip 86,2g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry

25	Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)
26	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

25

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)

26	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)
27	Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

636 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,9g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate


 A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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 (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o
jugar en el parque, hacer ejercicio en
familia no solo fomenta hábitos saludables,
sino que también refuerza los lazos
familiares.

