

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>Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3)</p> <p>447 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 37,5g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3)</p> <p>556 Kcal 28,9g Prot 20,2g Lip 61,9g</p>	<p>7</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>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (4, 3, 14, 1, 6)</p> <p>495 Kcal 16g Prot 9,4g Lip 77g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3)</p> <p>455 Kcal 18,3g Prot 20,9g Lip 45,8g</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 pintas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>474 Kcal 27,6g Prot 15,8g Lip 65,1g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan (1, 7, 3, 6)</p> <p>616 Kcal 16,3g Prot 15,1g Lip 51,1g</p>	<p>15</p> <p>Puré de garbanzos Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 4, 3)</p> <p>649 Kcal 28g Prot 19,8g Lip 86,3g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1)</p> <p>557 Kcal 16,6g Prot 21,7g Lip 50,3g</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>Puré de alubias blancas Lacón a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>655 Kcal 32,9g Prot 20g Lip 74g Hc</p>	<p>21</p> <p>Espirales con queso y oregano Merluza en salsa verde con guisantes Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6)</p> <p>511 Kcal 21,2g Prot 12,8g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz de verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>435 Kcal 27,1g Prot 8,2g Lip 60,4g Hc</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 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 de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>519 Kcal 23,7g Prot 21g Lip 88,2g Hc</p>	<p>28</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>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 3, 6)</p> <p>654 Kcal 26g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</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

