

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  619 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,3g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  710 Kcal 36,2g Prot 21,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  655 Kcal 37,9g Prot 15,3g Lip 80,3g
28 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	30 Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  578 Kcal 29,5g Prot 9,6g Lip 81,5g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g	



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

