

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 33,4g Prot 14,6g Lip 83,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	5	Arroz murciano Filete de pollo a la plancha Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 28,6g Prot 7,8g Lip 101,1g	6				FESTIVO
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 535 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 61,1g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 5) 614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g	13				Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 502 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 55,1g
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14) 553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 27,7g Prot 11,7g Lip 55,3g	19	Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g	20				Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 748 Kcal 16,3g Prot 11,2g Lip 129,4g
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

