

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	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 Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3) 634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g	5	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6, 7, 1, 3) 623 Kcal 13,8g Prot 8,7g Lip 118,2g	6 FESTIVO			
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 3, 6) 731 Kcal 21,4g Prot 26,5g Lip 93,2g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 3) 599 Kcal 19,7g Prot 15,2g Lip 78g 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 Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 583 Kcal 14,2g Prot 20,8g Lip 69g Hc	13	Lentejas de la abuela (chorizo) Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 3) 788 Kcal 43,4g Prot 23,8g Lip 78g Hc	14	
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6) 634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g	17	Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1, 3) 692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g	18	Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 727 Kcal 19,5g Prot 25,5g Lip 98,3g	19	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g	20 BORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Pan integral (1, 3, 7) 862 Kcal 34,8g Prot 34,1g Lip 93,4g			
23		24		25		26		27			
30		31									



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



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

