

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

9

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

10

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14)

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

14

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

616 Kcal 31,3g Prot 9,2g Lip 64,7g Hc

15

JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA
Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Brownie

858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

16

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

17

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

616 Kcal 18,7g Prot 23,5g Lip 74,4g

20

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

551 Kcal 20,8g Prot 20g Lip 62,4g Hc

21

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

22

Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

24

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27

Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

622 Kcal 16,3g Prot 22,2g Lip 83,4g

29

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)

687 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 90g Hc

30

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

665 Kcal 40,5g Prot 24,5g Lip 66,7g

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7, 3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 <p>Leche Yogur Queso Cuajada Requesón</p>	 <p>Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales</p>	 <p>Fruta fresca Entera Tomate.</p>	 <p>Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos</p>

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



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.



Samantha Vallejo-Nágera



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