

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6)</p> <p>657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g</p>		<p>Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1)</p> <p>676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>652 Kcal 21g Prot 30,5g Lip 57,3g Hc</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3)</p> <p>528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</p>	9	<p>Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)</p> <p>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)</p> <p>753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g</p>	11	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc</p>	12	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6)</p> <p>630 Kcal 30,9g Prot 13,6g Lip 75,5g</p>
15	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7)</p> <p>699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g</p>	17	<p>Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4)</p> <p>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc</p>	19	<p>Crema de calabaza Librito de jamón y queso casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 6, 7)</p> <p>713 Kcal 24,6g Prot 29,4g Lip 65,6g</p>
22	<p>Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)</p> <p>786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6)</p> <p>628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1)</p> <p>717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>623 Kcal 21,6g Prot 28,9g Lip 58,8g</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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

