

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Arroz murciano Filete de pollo a la plancha Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14) 522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5	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	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 en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc	11	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 427 Kcal 25,7g Prot 7,6g Lip 57,4g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc	
16	Crema de coliflor Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 27,3g Prot 13,6g Lip 73g Hc	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 con tomate Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 325 Kcal 5,1g Prot 6,9g Lip 56g Hc	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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos 706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g	
23		24		25		26		27		
30		31								



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

