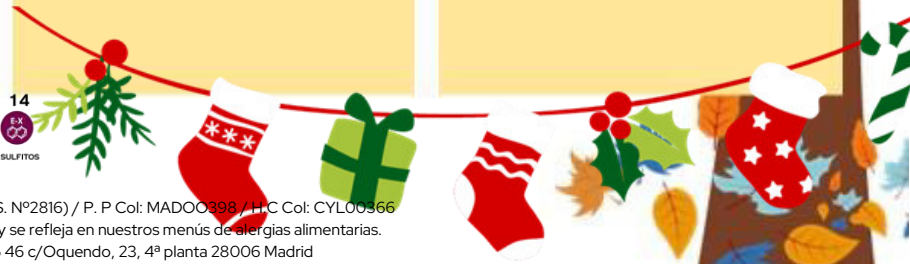


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Arroz murciano Filete de pollo a la plancha Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 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 y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6) 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 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 Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g 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 boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 392 Kcal 9,5g Prot 11,6g Lip 58,2g 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  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



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

