

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 661 Kcal 20,5g Prot 21,7g Lip 71,7g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de merluza empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 12, 6) 786 Kcal 27,9g Prot 29,7g Lip 95,5g
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 768 Kcal 34,9g Prot 14,3g Lip 101,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 652 Kcal 29g Prot 16g Lip 71,9g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 7, 1, 6) 717 Kcal 34g Prot 21,3g Lip 80,1g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 716 Kcal 37g Prot 16,3g Lip 69,6g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 705 Kcal 28g Prot 21,9g Lip 84,4g Hc	14	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 850 Kcal 35,8g Prot 35,3g Lip 83,8g	15	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 725 Kcal 23,7g Prot 25,5g Lip 93,1g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 696 Kcal 30,9g Prot 27,1g Lip 61,8g	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 516 Kcal 30,9g Prot 18,5g Lip 52,3g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	21	Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7) 697 Kcal 16,9g Prot 23,3g Lip 75,4g	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 788 Kcal 44g Prot 22,4g Lip 69,7g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 677 Kcal 17,8g Prot 17,5g Lip 91,3g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 6) 549 Kcal 13g Prot 20,7g Lip 62,6g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 816 Kcal 43,2g Prot 20,7g Lip 66,6g	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 665 Kcal 24,3g Prot 19,4g Lip 95,8g	30		31	



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

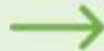
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

