

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1 Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 600 Kcal 27,9g Prot 14,7g Lip 81,5g
4	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 634 Kcal 27,1g Prot 13,3g Lip 95,2g	5 Coditos al ajillo Abadejo con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 614 Kcal 31,5g Prot 10,2g Lip 73g Hc	6 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 659 Kcal 22,9g Prot 19,3g Lip 90,6g	7 Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 549 Kcal 30,4g Prot 10,4g Lip 52,4g	8 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g
11	Crema de judías verdes Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 12, 6) 618 Kcal 15,6g Prot 25,7g Lip 78,1g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6) 623 Kcal 32,8g Prot 11,1g Lip 81,4g	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 719 Kcal 27,1g Prot 23,1g Lip 71,5g
18	Coditos pomodoro Hamburguesa mixta casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 844 Kcal 30,2g Prot 33,4g Lip 85,5g	19 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 637 Kcal 26,7g Prot 20,5g Lip 55,5g	20 Alubias pintas con arroz Huevos villarroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip	21 Sopa de ave con letras Filete de pollo en salsa Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 14, 6) 533 Kcal 35,6g Prot 15,5g Lip	22
25	26	27	28	29	



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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

Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 600 Kcal 27,9g Prot 14,7g Lip 81,5g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g	6	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 659 Kcal 22,9g Prot 19,3g Lip 90,6g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 6, 7) 831 Kcal 50,8g Prot 32,1g Lip 54,5g	8	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 12, 6) 615 Kcal 16,4g Prot 26,1g Lip 74,3g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 2, 4, 12, 14, 7, 6) 699 Kcal 35,8g Prot 13,1g Lip 89,4g	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 719 Kcal 27,1g Prot 23,1g Lip 71,5g
18	Coditos pomodoro Hamburguesa mixta casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 844 Kcal 30,2g Prot 33,4g Lip 85,5g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 637 Kcal 26,7g Prot 20,5g Lip 55,5g	20	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip	21	JORNADA FIN DE TRIMESTRE Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 675 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 91,1g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 402 Kcal 26,1g Prot 8,1g Lip 52,1g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 30g Prot 10,4g Lip 70,6g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



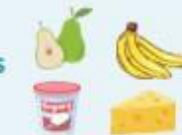
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 675 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 91,1g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 402 Kcal 26,1g Prot 8,1g Lip 52,1g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



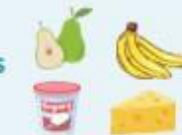
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g
11	Verduras variadas rehogadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 535 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 60,1g	12	Arroz con pollo Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 657 Kcal 30,5g Prot 10,5g Lip 91,3g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Guiso de verduras con patatas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 653 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 74,9g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 402 Kcal 26,1g Prot 8,1g Lip 52,1g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 756 Kcal 30,7g Prot 19,6g Lip 98,1g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 738 Kcal 24,5g Prot 25,8g Lip 87,8g	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g
11	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 461 Kcal 25,7g Prot 7,8g Lip 51,5g Hc	12	Arroz con pollo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 761 Kcal 30,3g Prot 19,4g Lip 97,5g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Guiso de verduras con patatas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 653 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 74,9g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

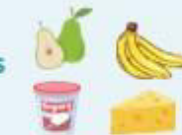


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc	6	Garbanzos con verduras Lacón a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 30,5g Prot 19,5g Lip 83,9g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 587 Kcal 27,5g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

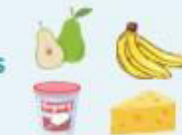


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 600 Kcal 27,9g Prot 14,7g Lip 81,5g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g	6	Garbanzos con verduras Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 647 Kcal 22,5g Prot 19,3g Lip 88,6g	7	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 543 Kcal 25,8g Prot 17,4g Lip 49,8g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72,8g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 480 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 56,7g	12	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 2, 4, 12, 14, 7, 6) 677 Kcal 31,5g Prot 12,3g Lip 89,5g	13	Sopa de verdura Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 485 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 38,2g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 834 Kcal 32,9g Prot 23,3g Lip 59,8g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 719 Kcal 27,1g Prot 23,1g Lip 71,5g
18	Coditos pomodoro Hamburguesa mixta casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 844 Kcal 30,2g Prot 33,4g Lip 85,5g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 637 Kcal 26,7g Prot 20,5g Lip 55,5g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 572 Kcal 27,9g Prot 19,8g Lip	21	Sopa de verdura Tortilla francesa Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 3, 1, 6) 471 Kcal 12,8g Prot 16,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

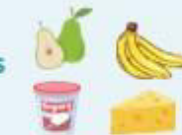


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 600 Kcal 27,9g Prot 14,7g Lip 81,5g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g	6	Garbanzos hortelana Filete de pavo a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 557 Kcal 30,3g Prot 15,4g Lip 70,5g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 6, 7) 831 Kcal 50,8g Prot 32,1g Lip 54,5g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 636 Kcal 24,8g Prot 13,5g Lip 74,8g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 12, 6) 615 Kcal 16,4g Prot 26,1g Lip 74,3g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 2, 4, 12, 14, 7, 6) 699 Kcal 35,8g Prot 13,1g Lip 89,4g	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 6) 436 Kcal 35,3g Prot 7,3g Lip 50,3g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 719 Kcal 27,1g Prot 23,1g Lip 71,5g
18	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 6) 666 Kcal 36,3g Prot 12,4g Lip 82,7g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 637 Kcal 26,7g Prot 20,5g Lip 55,5g	20	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

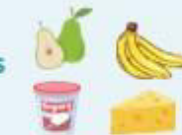


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones al ajillo Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 575 Kcal 30,9g Prot 13,5g Lip 78,4g
4	Arroz con verduras Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 541 Kcal 9,1g Prot 15,4g Lip 86,4g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa al horno Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 778 Kcal 37,7g Prot 18,7g Lip 87,9g	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 571 Kcal 33,9g Prot 17,7g Lip 67g Hc	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 760 Kcal 49,2g Prot 30,9g Lip 50,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72,8g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 480 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 56,7g	12	Arroz con pollo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6) 648 Kcal 30,3g Prot 14g Lip 80,7g Hc	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 653 Kcal 26,5g Prot 20,2g Lip 56,2g	15	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 707 Kcal 27,1g Prot 22,2g Lip 70,5g
18	Coditos al ajillo Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 792 Kcal 34,6g Prot 19,9g Lip 97,2g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 634 Kcal 26,5g Prot 20,5g Lip 55,1g	20	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 593 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip	21	Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 14, 6) 519 Kcal 35,4g Prot 15,5g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



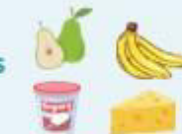
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1,4,14,3) 658 Kcal 29,2g Prot 18,1g Lip 85,9g
4	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4) 498 Kcal 29,4g Prot 12,5g Lip 57,7g	6	Garbanzos hortelana Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 564 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 64,2g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14) 596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,4) 288 Kcal 19,9g Prot 8,7g Lip 29,5g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 546 Kcal 30,1g Prot 8,9g Lip 82,5g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 556 Kcal 24,5g Prot 14,5g Lip 58,3g
18	Coditos con verduras Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,3,7,14) 657 Kcal 23,3g Prot 29,6g Lip 60g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip 51,8g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 483 Kcal 26,5g Prot 16,1g Lip	21	Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 470 Kcal 35,4g Prot 12,5g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



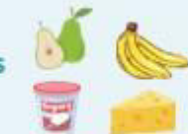
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1,4,14,3) 658 Kcal 29,2g Prot 18,1g Lip 85,9g
4	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo (1,4) 498 Kcal 29,4g Prot 12,5g Lip 57,7g	6	Garbanzos hortelana Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 564 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 64,2g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 288 Kcal 19,9g Prot 8,7g Lip 29,5g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 546 Kcal 30,1g Prot 8,9g Lip 82,5g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 556 Kcal 24,5g Prot 14,5g Lip 58,3g
18	Coditos con verduras Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1,3,7,14) 657 Kcal 23,3g Prot 29,6g Lip 60g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip 51,8g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 483 Kcal 26,5g Prot 16,1g Lip	21	Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 470 Kcal 35,4g Prot 12,5g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 619 Kcal 25,2g Prot 13,8g Lip 91,1g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc	5	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7) 677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc	6	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 6, 7) 680 Kcal 21g Prot 18,8g Lip 99,3g Hc	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 6, 7) 824 Kcal 49,3g Prot 31,7g Lip 64g Hc	8	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14, 7) 720 Kcal 33,8g Prot 12,6g Lip 98,1g	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Coditos pomodoro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7) 710 Kcal 31,3g Prot 18,2g Lip 87,4g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 632 Kcal 23,9g Prot 19,8g Lip 59,5g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 25,2g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (1, 3, 7, 14) 592 Kcal 29,3g Prot 18g Lip 79,7g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

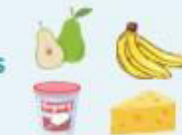


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 652 Kcal 30,9g Prot 10,7g Lip 91,9g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g
11	Verduras variadas rehogadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 535 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 60,1g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 652 Kcal 30,9g Prot 10,7g Lip 91,9g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Guiso de verduras con patatas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 653 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 74,9g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 652 Kcal 30,9g Prot 10,7g Lip 91,9g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 30g Prot 10,4g Lip 70,6g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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

Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 20,4g Prot 11,8g Lip 66,5g
11	Verduras variadas rehogadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 535 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 60,1g	12	Arroz con pollo Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 657 Kcal 30,5g Prot 10,5g Lip 91,3g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Guiso de verduras con patatas Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 440 Kcal 19,6g Prot 9,7g Lip 65,3g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 581 Kcal 21,3g Prot 10,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 738 Kcal 24,5g Prot 25,8g Lip 87,8g	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 20,4g Prot 11,8g Lip 66,5g
11	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 461 Kcal 25,7g Prot 7,8g Lip 51,5g Hc	12	Arroz con pollo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 761 Kcal 30,3g Prot 19,4g Lip 97,5g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Guiso de verduras con patatas Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 440 Kcal 19,6g Prot 9,7g Lip 65,3g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 581 Kcal 21,3g Prot 10,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



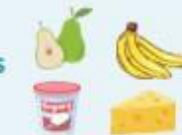
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 95,9g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 806 Kcal 47,5g Prot 30,5g Lip 64,2g	8	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 402 Kcal 26,1g Prot 8,1g Lip 52,1g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 756 Kcal 30,7g Prot 19,6g Lip 98,1g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 30g Prot 10,4g Lip 70,6g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	20	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



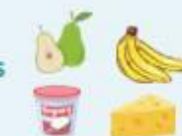
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 739 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 80,2g
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



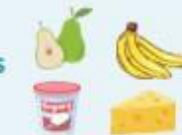
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc	6	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 476 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 60,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 30g Prot 10,4g Lip 70,6g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 636 Kcal 25,3g Prot 15,9g Lip 91g Hc	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



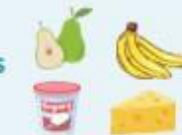
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 24,9g Prot 11,5g Lip 96,9g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 554 Kcal 25,1g Prot 10,7g Lip 85,7g	6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	7	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	8	Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 20,4g Prot 11,8g Lip 66,5g
11	Verduras variadas rehogadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 535 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 60,1g	12	Arroz con pollo Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Guiso de verduras con patatas Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 440 Kcal 19,6g Prot 9,7g Lip 65,3g Hc
18	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 24,8g Prot 15,9g Lip 91,8g	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 581 Kcal 21,3g Prot 10,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

