

| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                      | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                   | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                    | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                   | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                          |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                            |    | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa casera<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 3, 7, 1, 6)<br><b>568 Kcal 21,2g Prot 15,2g Lip 49,4g</b> |    | Patatas con pescado<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 14, 1, 3)<br><b>453 Kcal 34g Prot 12,7g Lip 47,8g Hc</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)<br><b>532 Kcal 11,9g Prot 14,5g Lip 46,4g</b>                             |    | Arroz hortelano<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(1, 7, 14, 6)<br><b>543 Kcal 9,5g Prot 14,6g Lip 87,5g Hc</b>       |  |  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)<br><b>542 Kcal 37g Prot 13,9g Lip 60g Hc</b> | 9  | Coditos con tomate<br>Tortilla de patata<br>Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 14, 7, 6)<br><b>856 Kcal 23,3g Prot 26,3g Lip 83,2g</b>                                       | 10 | Crema de verduras frescas<br>Lomo de sajonia en salsa<br>Puré de patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 6, 7, 1)<br><b>507 Kcal 25g Prot 14,6g Lip 51,9g Hc</b>                           | 11 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>700 Kcal 33,2g Prot 26,2g Lip 68,7g</b>        | 12 | Patatas estofadas<br>Filete de merluza empanado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 4, 12, 6)<br><b>534 Kcal 12,7g Prot 25,1g Lip 62,5g</b> |  |  |
| 15 | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6)<br><b>505 Kcal 25,8g Prot 23,1g Lip 43,6g</b>                                                    | 16 | Alubias pintas estofadas<br>Filete de pollo guisado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6, 14, 1, 7)<br><b>472 Kcal 35,7g Prot 10,6g Lip 51,6g</b>                          | 17 | Espirales con tomate<br>Abadejo con tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 6)<br><b>508 Kcal 27g Prot 9,3g Lip 71,1g Hc</b>                                       | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3, 14, 7, 1, 6)<br><b>614 Kcal 16,6g Prot 18,4g Lip 64,3g</b>                                 | 19 | Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 6, 7, 3)<br><b>521 Kcal 12,9g Prot 21,2g Lip 64,8g</b>              |  |  |
| 22 | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)<br><b>752 Kcal 21,1g Prot 25,2g Lip 86g Hc</b>                                            | 23 | Crema de judías verdes<br>Filete de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 7, 6)<br><b>457 Kcal 29,7g Prot 10,3g Lip 44,9g</b>                           | 24 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>616 Kcal 30,3g Prot 24g Lip 68,3g</b>         | 25 | Crema de calabacín<br>Filetes rusos de ternera en salsa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 3, 7, 6)<br><b>653 Kcal 28,4g Prot 23g Lip 49,6g</b> | 26 | Lentejas ECO de la abuela<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 4, 1)<br><b>607 Kcal 36,6g Prot 18,3g Lip 64,2g</b>                   |  |  |
| 29 | Arroz con verduras<br>Filete de pollo guisado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6)<br><b>479 Kcal 18,2g Prot 7,8g Lip 78,8g Hc</b>                                       | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas al vapor<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)<br><b>618 Kcal 27,9g Prot 20,4g Lip 55,2g</b>                            |    |                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                  |  |  |



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)

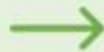
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

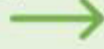
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                      | 2  | MARTES                                                                                                                                                                | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                             | 4  | JUEVES                                                                                                                              | 5  | VIERNES                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                            |    | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6, 7, 3, 14, 1)                                                    |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 14, 1, 6) |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)                      |    | Arroz hortelano<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(1, 7, 14, 6) |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 6) | 9  | Coditos con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 7, 6)                                                                         | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 6, 7, 1)                                  | 11 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14) | 12 | Patatas a la riojana<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 1, 4) |
| 15 | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6)                                                  | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)                                            | 17 | Espirales carbonara<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 4)                                      | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3, 14, 7, 1, 6)                                | 19 | Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 6, 7, 3)      |
| 22 | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)                                           | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Fajita de lomo y verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 7, 3, 6) | 24 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)              | 25 | Crema de calabacín<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 3, 7, 6)     | 26 | Lentejas ECO de la abuela<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 4, 1)           |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)                               | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)                                                       |    |                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                     |    |                                                                                                                            |



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)

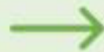
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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  
Leche



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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                   | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                                       | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                               | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                                    | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       |                                                                                                                                                                                                   | 2        | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 3, 1)<br>575 Kcal 22,8g Prot 19,3g Lip 66,7g                                     | 3           | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 14, 1, 3)<br>470 Kcal 30g Prot 12g Lip 56,6g Hc   | 4        | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g | 5         | Arroz hortelano<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 6)<br>581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g |
| 8       | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza al perejil<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 6)<br>529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g | 9        | Coditos al ajillo<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>545 Kcal 22g Prot 15,2g Lip 71,1g Hc                                                                | 10          | Salteado campestre de verduras<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc | 11       | Sopa de ave con fideos<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc                                                     | 12        | Guiso de verduras con patatas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)<br>510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc        |
| 15      | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6)<br>544 Kcal 30,5g Prot 22,4g Lip 51,7g                                                  | 16       | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g                                   | 17          | Espirales con champiñón<br>Salteado de atún<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 6)<br>516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc                                            | 18       | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)<br>590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc                                        | 19        | Crema de calabaza<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 3)<br>522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g               |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla francesa<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)<br>598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g                                            | 23       | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6, 7)<br>574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip 67,6g | 24          | Sopa de ave con fideos<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g                                                   | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip                                  | 26        | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)<br>526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g                |
| 29      | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>627 Kcal 24,1g Prot 23,7g Lip 76,5g                               | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc                                             |             |                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                                                                                                                               |



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)

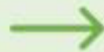
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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  
Leche



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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                   | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                                       | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                               | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                   | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                        |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8       | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza al perejil<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 6)<br>529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g | 9        | Coditos al ajillo<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>545 Kcal 22g Prot 15,2g Lip 71,1g Hc                                                                | 10          | Salteado campestre de verduras<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc | 11       | Sopa de ave con fideos<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc                    | 12        | Guiso de verduras con patatas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)<br>510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc |
| 15      | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6)<br>544 Kcal 30,5g Prot 22,4g Lip 51,7g                                                  | 16       | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g                                   | 17          | Espirales con champiñón<br>Salteado de atún<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 6)<br>516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc                                            | 18       | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)<br>590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc       | 19        | Crema de calabaza<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 3)<br>522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g        |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla francesa<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)<br>598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g                                            | 23       | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6, 7)<br>574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip 67,6g | 24          | Sopa de ave con fideos<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g                                                   | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip | 26        | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)<br>526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g         |
| 29      | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>627 Kcal 24,1g Prot 23,7g Lip 76,5g                               | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)<br>558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc                                             |             |                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                        |



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)

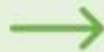
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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



Leche

Fruta

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

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





| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                             | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                     | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                          | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                           | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                   |    | Sopa de verdura y pasta<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>524 Kcal 21,4g Prot 14,2g Lip 62,2g</b>     |    | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>         |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>           |
| 8  | Arroz con champiñones<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>702 Kcal 24g Prot 24,8g Lip 92,5g Hc</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc</b>                            | 10 | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>                            | 11 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>                            | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                         | 16 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b> | 17 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</b>                                                      | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>771 Kcal 29,2g Prot 20,5g Lip 101,2g</b> | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                     |
| 22 | Paella de verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>560 Kcal 27,7g Prot 9,1g Lip 88,7g Hc</b>                                             | 23 | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>595 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 52,7g</b>       | 24 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</b>                                                                      | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>   | 26 | Espirales al ajillo<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>602 Kcal 27g Prot 10,8g Lip 94,2g Hc</b>                                       |
| 29 | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g</b>                            | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                 |    |                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                                                                  |



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)

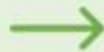
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

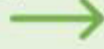
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                                           | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                      | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                 |    | Alubias blancas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>656 Kcal 31,6g Prot 14,5g Lip 75,7g</b>              | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g</b> | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>                   | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b> |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc</b>                                       | 10                                                                                                                                                                                                                 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>             | 11                                                                                                                                                                                     | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14, 7)<br><b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</b> | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                                       | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>                     | 17                                                                                                                                                                                                                 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</b>                              | 18                                                                                                                                                                                     | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>771 Kcal 29,2g Prot 20,5g Lip 101,2g</b>            | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                     |
| 22 | Paella de verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>560 Kcal 27,7g Prot 9,1g Lip 88,7g Hc</b>                                                           | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>536 Kcal 24,9g Prot 17,4g Lip 53,3g</b> | 24                                                                                                                                                                                                                 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</b> | 25                                                                                                                                                                                     | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>              | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g</b>                                     |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                              | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                  |



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

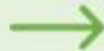
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                                     | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                                          | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                             | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                               | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                                     |          | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br><b>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</b>                     |             | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> |          | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</b>                   |           | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8       | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b> | 9        | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br><b>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</b>                                                  | 10          | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>                              | 11       | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b> | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                           | 16       | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>                       | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><b>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</b>                                   | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                                             | 23       | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc</b> | 24          | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</b>                  | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>              | 26        | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</b>                                       |
| 29      | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                  | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</b>                             |             |                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                         |



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)

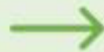
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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

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

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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                              | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                                   | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                      | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                        | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         |                                                                                                                                                                                                              |          | Alubias blancas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g               |             | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g |          | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc                   |           | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g                  |  |  |
| 8       | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g | 9        | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g                                             | 10          | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g                              | 11       | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc |  |  |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g                                                           | 16       | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g                       | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g            | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g                            |  |  |
| 22      | *Paella valenciana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14)<br>586 Kcal 30,7g Prot 12,6g Lip 85,4g                                       | 23       | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc | 24          | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g                  | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip              | 26        | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc                                       |  |  |
| 29      | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g                                  | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g                             |             |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                  |  |  |



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)

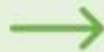
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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  
Leche



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





| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                          | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                 | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                            | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                      | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                |    | Sopa de verdura y pasta<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>440 Kcal 18,5g Prot 11,9g Lip 61,9g      |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc        |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g                  |
| 8  | Arroz con champiñones<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g | 9  | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g                                  | 10 | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g                     | 11 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g                                | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g                                             | 16 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc | 17 | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc                                       | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g                            |
| 22 | *Paella valenciana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14)<br>586 Kcal 30,7g Prot 12,6g Lip 85,4g                         | 23 | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip 52,3g        | 24 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip                                                               | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip   | 26 | Espirales al ajillo<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc                                          |
| 29 | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g                | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g                  |    |                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                  |



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)

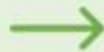
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

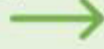
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                                    | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                            | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                          |    | Alubias blancas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g               |    | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc                  |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g           |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc | 9  | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g                                             | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g                                     | 11 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6,14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g                                                                       | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g                       | 17 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc                                                      | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g           | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g                     |
| 22 | Paella de verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>560 Kcal 27,7g Prot 9,1g Lip 88,7g Hc                                                           | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6,14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g                          | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip             | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g                                     |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g                                              | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g                             |    |                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                           |



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)

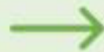
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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  
Leche



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                                        | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                   | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                     | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                       |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                              |    | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br><br>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc                     |    | Patatas estofadas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc                   |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g           |  |  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc | 9  | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br><br>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g                                                  | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g                 | 11 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g |  |  |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g                                                                       | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g                       | 17 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc                          | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><br>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g                                   | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g                     |  |  |
| 22 | Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><br>781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g                                                                     | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g     | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip              | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g                                     |  |  |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g                                              | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g                             |    |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                               |  |  |



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

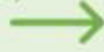
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

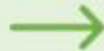
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                       | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                            | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                             | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       |                                                                                                                                                                                                       | 2        | Sopa de verdura y pasta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)<br><b>545 Kcal 12,7g Prot 20,3g Lip 63,1g</b>            | 3           | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> | 4        | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>        | 5         | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8       | Arroz con champiñones<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</b> | 9        | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 7)<br><b>661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g</b>                                      | 10          | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>                     | 11       | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>                          | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                             | 16       | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b> | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                    | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                               | 23       | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>595 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 52,7g</b>       | 24          | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</b>                                                               | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b> | 26        | Espirales al ajillo<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc</b>                                          |
| 29      | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g</b>                | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                 |             |                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                                                         |



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)

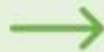
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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



Leche

Fruta

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

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





| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                                           | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                      | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                      | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                 |    | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)<br><b>678 Kcal 22,9g Prot 20,6g Lip 76,6g</b>                     |    | Patatas estofadas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>                    |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>           |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 7)<br><b>661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g</b>                                                 | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>                 | 11 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14, 7)<br><b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</b> | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                                       | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>                     | 17 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</b>                                  | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                                 | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                     |
| 22 | Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><b>781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g</b>                                                                     | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>536 Kcal 24,9g Prot 17,4g Lip 53,3g</b> | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</b>     | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>              | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g</b>                                     |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                              | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                            |    |                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                  |



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)

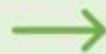
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

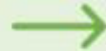
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                             | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                     | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                      | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                         | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                   |    | Sopa de verdura y pasta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)<br><b>545 Kcal 12,7g Prot 20,3g Lip 63,1g</b>            |    | Patatas estofadas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>       |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>           |
| 8  | Arroz con champiñones<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>702 Kcal 24g Prot 24,8g Lip 92,5g Hc</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 7)<br><b>661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g</b>                                      | 10 | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sjononia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>       | 11 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>                          | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                         | 16 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b> | 17 | Espirales al ajillo<br>Filete de pavo en salsa<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</b>                                  | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                    | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                     |
| 22 | Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><b>781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g</b>                                                       | 23 | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>595 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 52,7g</b>       | 24 | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</b>                                                  | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b> | 26 | Espirales al ajillo<br>*Pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>602 Kcal 27g Prot 10,8g Lip 94,2g Hc</b>                                       |
| 29 | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g</b>                            | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                 |    |                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                  |



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)

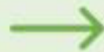
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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  
Leche



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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                                     | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                                          | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                             | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                     | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       |                                                                                                                                                                                                                     | 2        | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br><b>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</b>                     | 3           | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> | 4        | Crema de verduras frescas<br>Lomo salteado<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>565 Kcal 21,3g Prot 17,5g Lip 64,8g</b>                           | 5         | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8       | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b> | 9        | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br><b>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</b>                                                  | 10          | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjononia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>                            | 11       | Sopa de ave<br>*Pollo en salsa<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>463 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc</b>                        | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                           | 16       | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>                       | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br><b>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</b>                         | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                                             | 23       | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc</b> | 24          | Sopa de ave<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>474 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip</b>                                                    | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>462 Kcal 24,8g Prot 7,5g Lip 54,4g</b> | 26        | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</b>                                       |
| 29      | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                  | 30       | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>536 Kcal 21,1g Prot 17,4g Lip 64,9g</b>                               |             |                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                         |



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

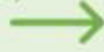
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

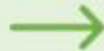
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                 | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                          | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                      | 4  | JUEVES                                                                                                                                                              | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                       |    | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6,7,3,14,1)<br><b>747 Kcal 31,6g Prot 29,7g Lip 65,4g</b>                                                    |    | Guiso de patatas con salmón<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4,14,1,3)<br><b>544 Kcal 24,2g Prot 18,6g Lip 51,4g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>770 Kcal 16,9g Prot 19,4g Lip 65,7g</b>           |    | Arroz hortelano<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(1,7,14,6)<br><b>657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g</b> |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,4,6)<br><b>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</b> | 9  | Coditos con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1,3,7,6)<br><b>670 Kcal 25,2g Prot 19g Lip 74,4g Hc</b>                                                                       | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjononia a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,6,7,1)<br><b>753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g</b>              | 11 | Garbanzos con verduras<br>Morcillo guisado<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6,14,7,1)<br><b>741 Kcal 34,8g Prot 30,8g Lip 67,3g</b>         | 12 | Patatas a la riojana<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,7,14,1,4)<br><b>849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g</b>  |
| 15 | Sopa de verdura<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br><b>472 Kcal 21,7g Prot 21,4g Lip 43,9g</b>                                                   | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,3,7,1,6)<br><b>589 Kcal 26,4g Prot 21,2g Lip 70,6g</b>                                                     | 17 | Espirales carbonara<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,6,7,4)<br><b>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</b>                    | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3,14,7,1,6)<br><b>770 Kcal 23,9g Prot 26,3g Lip 92,4g</b>                      | 19 | Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14,1,6,7,3)<br><b>577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g</b>        |
| 22 | Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3,14,1,6)<br><b>760 Kcal 19g Prot 22,9g Lip 94g Hc</b>                                                      | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Fajita de lomo y verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,7,3,6)<br><b>712 Kcal 31,4g Prot 23,7g Lip 60,6g</b> | 24 | Garbanzos con verduras<br>Morcillo guisado<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,14,1)<br><b>657 Kcal 31,9g Prot 28,6g Lip 67g</b>                   | 25 | Crema de calabacín<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,3,7,6)<br><b>677 Kcal 22,1g Prot 27,4g Lip</b> | 26 | Lentejas ECO de la abuela<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,7,14,4,1)<br><b>633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g</b>             |
| 29 | Arroz murciano<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br><b>676 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 83,2g</b>                                       | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>642 Kcal 28,7g Prot 20,4g Lip 59,3g</b>                                                      |    |                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                        |



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)

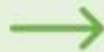
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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

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

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





| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                 | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                          | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                        | 4  | JUEVES                                                                                                                                                     | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                       |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                       |    | Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,3,7,1)<br><b>666 Kcal 25,9g Prot 21,5g Lip 68,5g</b>                                          |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4,14,1,3)<br><b>444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>603 Kcal 24,6g Prot 17,3g Lip 57,7g</b> |    | Arroz con verduras<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(1,7,14,6)<br><b>650 Kcal 12g Prot 18,8g Lip 104g Hc</b>      |  |  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,4,6)<br><b>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</b> | 9  | Coditos con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1,3,7,6)<br><b>670 Kcal 25,2g Prot 19g Lip 74,4g Hc</b>                                                                       | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,6,7,1)<br><b>753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g</b>                                  | 11 | Sopa de ave<br>*Pollo en salsa<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(7,1,6)<br><b>526 Kcal 37,6g Prot 9,6g Lip 52,8g Hc</b>               | 12 | Guiso de verduras con patatas<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,4,6,7)<br><b>769 Kcal 24,5g Prot 32g Lip 120g Hc</b> |  |  |
| 15 | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,14,6)<br><b>584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g</b>                                                 | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>670 Kcal 40g Prot 15,5g Lip 65,7g Hc</b>                                          | 17 | Espirales carbonara<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,6,7,4)<br><b>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</b>                                      | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3,14,7,1,6)<br><b>770 Kcal 23,9g Prot 26,3g Lip 92,4g</b>             | 19 | Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14,1,6,7,3)<br><b>577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g</b>               |  |  |
| 22 | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2,4,12,14,3,1,6)<br><b>786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc</b>                                             | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Fajita de lomo y verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,7,3,6)<br><b>712 Kcal 31,4g Prot 23,7g Lip 60,6g</b> | 24 | Sopa de ave<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,6)<br><b>453 Kcal 28,4g Prot 11,4g Lip</b>                                              | 25 | Crema de calabacín<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>573 Kcal 25,2g Prot 17,2g Lip</b>         | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,4,1,6)<br><b>547 Kcal 33,3g Prot 12,5g Lip 65,7g</b>                         |  |  |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br><b>690 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 88,2g</b>                              | 30 | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,7,1,6)<br><b>599 Kcal 26g Prot 20,2g Lip 56,5g Hc</b>                                                  |    |                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                               |  |  |



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

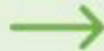
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1  | LUNES                                                                                                                                         | 2  | MARTES                                                                                                                                  | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                             | 4  | JUEVES                                                                                                                              | 5  | VIERNES                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                               |    | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6, 7, 3, 14, 1)                      |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 14, 1, 3) |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)                      |    | Arroz con verduras<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(1, 7, 14, 6)  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 6) | 9  | Coditos al ajillo<br>Huevos cocidos con Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 7, 6)                                         | 10 | Salteado campestre de verduras<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 1)                          | 11 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14) | 12 | Patatas a la riojana<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 4, 1)        |
| 15 | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Graten de patata con queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 6, 7)                        | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)              | 17 | Espirales carbonara<br>Salteado de atún<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 4)                                              | 18 | Arroz con champiñones<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3, 14, 7, 1, 6)                                    | 19 | Crema de calabaza<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 1, 6, 7, 3) |
| 22 | Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)                                   | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6) | 24 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)              | 25 | Crema de calabacín<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 1, 3, 7, 6)     | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 6)            |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6)                  | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 6)                         |    |                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                     |    |                                                                                                                       |



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

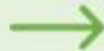
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                               | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                                            | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                          | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                     |    | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 3, 14)<br><b>766 Kcal 28,9g Prot 28,8g Lip 75g Hc</b>                                                      |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>688 Kcal 26,9g Prot 22,3g Lip 66,7g</b>                |    | Arroz hortelano<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>602 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 88,4g</b>     |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b> | 9  | Coditos al gratén<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 7, 3)<br><b>736 Kcal 25,7g Prot 20,1g Lip 85,6g</b>                                                                             | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 6, 7)<br><b>773 Kcal 30,9g Prot 22,9g Lip 100,4g</b>                              | 11 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>801 Kcal 34,6g Prot 28,8g Lip 86,1g</b> | 12 | Patatas a la riojana<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 14, 1, 4)<br><b>870 Kcal 26,6g Prot 38,9g Lip 128,6g</b> |
| 15 | Sopa de estrellas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Graten de patata con queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 14, 6, 7)<br><b>720 Kcal 32,7g Prot 30,2g Lip 70,9g</b>                                  | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>                                                 | 17 | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 4)<br><b>540 Kcal 28g Prot 9,4g Lip 81,7g Hc</b>                                      | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                                     | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>            |
| 22 | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                                             | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Fajita de lomo y verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1, 7, 3, 6)<br><b>733 Kcal 29,5g Prot 23,2g Lip 69,3g</b> | 24 | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br><b>717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip</b>              | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>                  | 26 | Lentejas ECO de la abuela<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 14, 4)<br><b>654 Kcal 35,5g Prot 18g Lip 77,6g Hc</b>              |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                  | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>662 Kcal 26,8g Prot 20g Lip 68g Hc</b>                                                              |    |                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                         |



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

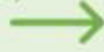
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

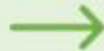
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                               | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                      | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                     |    | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)<br><b>678 Kcal 22,9g Prot 20,6g Lip 76,6g</b>                     |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>                    |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 7)<br><b>661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g</b>                                                 | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>                              | 11 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14, 7)<br><b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</b> | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                           | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>                     | 17 | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                                 | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22 | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                                             | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>536 Kcal 24,9g Prot 17,4g Lip 53,3g</b> | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</b>                  | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>              | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</b>                                       |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                  | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                            |    |                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                         |



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

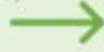
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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





| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                       | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                            | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                             | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       |                                                                                                                                                                                                       | 2        | Sopa de verdura y pasta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)<br><b>545 Kcal 12,7g Prot 20,3g Lip 63,1g</b>            | 3           | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> | 4        | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>       | 5         | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8       | Arroz con champiñones<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</b> | 9        | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 7)<br><b>661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g</b>                                      | 10          | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sjononia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>                    | 11       | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>                          | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                             | 16       | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b> | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14, 7)<br><b>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</b>                    | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22      | *Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br><b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>                               | 23       | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>595 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 52,7g</b>       | 24          | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</b>                                                               | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b> | 26        | Espirales al ajillo<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc</b>                                          |
| 29      | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g</b>                | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                 |             |                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                                                         |



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### 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)

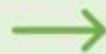
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

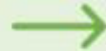
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

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



| 1  | LUNES                                                                                                                                                                                                               | 2  | MARTES                                                                                                                                                                                                | 3  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | 4  | JUEVES                                                                                                                                                                                      | 5  | VIERNES                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                     |    | Alubias blancas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>656 Kcal 31,6g Prot 14,5g Lip 75,7g</b>              |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>                    |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b> | 9  | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc</b>                                       | 10 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sjonía a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>                              | 11 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14, 7)<br><b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</b> | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                                           | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>                     | 17 | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>771 Kcal 29,2g Prot 20,5g Lip 101,2g</b>            | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22 | *Paella valenciana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14)<br><b>586 Kcal 30,7g Prot 12,6g Lip 85,4g</b>                                       | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>536 Kcal 24,9g Prot 17,4g Lip 53,3g</b> | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br><b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g</b>                  | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>              | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</b>                                       |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>711 Kcal 24,2g Prot 23,7g Lip 96,9g</b>                                  | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                            |    |                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                         |



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)

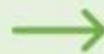
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

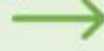
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

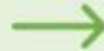
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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



| 1 LUNES |                                                                                                                                                                                                       | 2 MARTES |                                                                                                                                                                                            | 3 MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                             | 4 JUEVES |                                                                                                                                                                                  | 5 VIERNES |                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                       |          | Sopa de verdura y pasta<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>524 Kcal 21,4g Prot 14,2g Lip 62,2g</b>     |             | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b> |          | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g</b>         |           | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>                  |
| 8       | Arroz con champiñones<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</b> | 9        | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc</b>                            | 10          | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>                     | 11       | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)<br><b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>                            | 12        | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br><b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b> |
| 15      | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>                                             | 16       | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b> | 17          | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br><b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>                                       | 18       | Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>771 Kcal 29,2g Prot 20,5g Lip 101,2g</b> | 19        | Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>                            |
| 22      | *Paella valenciana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14)<br><b>586 Kcal 30,7g Prot 12,6g Lip 85,4g</b>                         | 23       | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>595 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 52,7g</b>       | 24          | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><b>622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip</b>                                                               | 25       | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>630 Kcal 18,6g Prot 23,4g Lip</b>   | 26        | Espirales al ajillo<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br><b>576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc</b>                                          |
| 29      | Arroz con verduras<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><b>709 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95,8g</b>                | 30       | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br><b>626 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 65,9g</b>                 |             |                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                                         |



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)

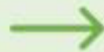
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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

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

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

