

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
8	Guisantes con jamón York villaroy Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, 6) 560 Kcal 26,3g Prot 20,6g Lip 62g Hc	9	Sopa de verdura Pollo al curry Arroz basmati Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 7, 10, 6) 444 Kcal 25,4g Prot 15,2g Lip 37,1g	10	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 653 Kcal 31,9g Prot 17,8g Lip 83,1g	11	Potaje de garbanzos y espinacas Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 14, 3, 7, 1) 670 Kcal 30g Prot 24,8g Lip 67,5g Hc	12	Tallarines con soja Merluza al horno Wok variadas Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 505 Kcal 26,7g Prot 9,7g Lip 74,6g Hc
15	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 673 Kcal 25,3g Prot 18,7g Lip 81,5g	16	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14) 795 Kcal 29,6g Prot 30,7g Lip 88,7g	17	Espaguetis con pesto Hamburguesa de ternera casera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 672 Kcal 32,6g Prot 18,6g Lip 86g Hc	18	Guisantes rehogados Jamoncitos de pollo asados Cuscús Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 949 Kcal 60,8g Prot 34,2g Lip 79,1g	19	Risotto de champiñón y queso Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) 604 Kcal 27,8g Prot 16,1g Lip 82,7g
22	Lentejas guisadas Pollo con verduras Cuscus Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 603 Kcal 42,6g Prot 18,2g Lip 67,7g	23	Crema de calabacín Taco de ternera a la plancha Maíz salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 678 Kcal 21,8g Prot 27,1g Lip 54,8g	24	Sopa de puchero de garbanzos Pollo asado limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 569 Kcal 39,4g Prot 15,5g Lip	25	Garbanzos con butifarra Cinta de lomo asada Tomate aliñado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 809 Kcal 38,4g Prot 30,3g Lip	26	Arroz a banda Merluza al perejil Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (4, 12, 1, 14, 6) 574 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 84,6g
29	Tallarines carbonara Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 723 Kcal 27,4g Prot 30,6g Lip 80g Hc	30	Arroz con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 732 Kcal 34,9g Prot 17,4g Lip 90,7g						



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"

