

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip 92g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 6) 651 Kcal 17,8g Prot 14,9g Lip 62,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 6) 759 Kcal 36,8g Prot 14,8g Lip 82,5g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 734 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) 658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 614 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 59,5g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 711 Kcal 35,9g Prot 19,2g Lip 81,7g
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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)

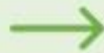
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

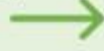
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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"

