



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Salchichas veganas
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6,1)

8

518 Kcal 10,8g Prot 12,5g Lip 88,1g Hc

9

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14,1,4,6,10,11)

10

665 Kcal 27,2g Prot 18,9g Lip 94,7g Hc

11

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14,3,1)

12

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

13

Macarrones integrales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

14

759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc

15

Crema de guisantes
Revuelto de champiñón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(3,1)

16

Patatas a la marinera
Guisantes salteados
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2,4,12,14,1,6,10,11)

17

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,3,14)

18

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14,4,1)

19

Sopa de verdura
Panini casero de pisto con huevo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresas s/g
Pan / Pan integral
(14,1,3,7,6,10,11)

20

503 Kcal 18,1g Prot 14g Lip 70,8g Hc

21

610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g Hc

22

681 Kcal 23,5g Prot 16,8g Lip 103,5g Hc

23

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

24

583 Kcal 16,4g Prot 14g Lip 70,9g Hc

25

547 Kcal 15,7g Prot 16,3g Lip 83,2g Hc

26

27

28

29

30

31



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas

POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos

PUEDES CENAR



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

