


**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

2

Coditos con salsa aurora  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 4, 14)

715 Kcal 23,8g Prot 25g Lip 96,4g Hc

3

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

435 Kcal 15,5g Prot 21,7g Lip 42,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y  
guisante)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 1, 4, 14)

573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc

5

Sopa de cocido  
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo,  
repollo y patata  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc

6

Crema de calabacín  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

477 Kcal 22,2g Prot 16,4g Lip 54,4g Hc

9

Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc

10

Lentejas estofadas  
Merluza a la vizcaína  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

646 Kcal 37,3g Prot 18,2g Lip 78,1g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

457 Kcal 253,1g Prot 15,9g Lip 52,8g Hc

12

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)

652 Kcal 26,7g Prot 21g Lip 86,4g Hc

13

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa de verduras  
(zanahoria y pimiento)  
Jardinera de verduras  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

729 Kcal 40,1g Prot 229,5g Lip 84,8g Hc

16

17

18

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y  
zanahoria ECO)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

608 Kcal 14,1g Prot 20,3g Lip 90,3g Hc

19

Espaguetis con tomate  
Contramuslo de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 14)

622 Kcal 30,5g Prot 30,1g Lip 53,5g Hc

20

Alubias pintas estofadas  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 4, 7, 10, 11)

692 Kcal 39,8g Prot 20,7g Lip 91,8g Hc

23

24

25

Sopa de cocido  
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo,  
repollo y patata  
Repollo y zanahoria  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc

581 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 58,3g Hc

26

Lentejas estofadas  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 12)

474 Kcal 20,5g Prot 15,8g Lip 56,1g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de  
tomate  
Tortilla francesa  
Guisantes salteados  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

675 Kcal 22,4g Prot 27,1g Lip 81,4g Hc



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.

A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



### MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,  
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



### 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.

