



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

401 Kcal 21,5g Prot 16,2g Lip 35,5g Hc

4

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

611 Kcal 22,5g Prot 12,3g Lip 94,3g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

500 Kcal 20g Prot 15,9g Lip 59,2g Hc

9

Crema de brócoli
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 26g Prot 27,5g Lip 64,2g Hc

10

Lentejas estofadas
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

507 Kcal 30,3g Prot 17g Lip 48,3g Hc

11

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

509 Kcal 251,9g Prot 15,7g Lip 62,9g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

715 Kcal 33,7g Prot 228,3g Lip 80,8g Hc

16

17

18

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria ECO)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 21,1g Prot 15g Lip 88,4g Hc

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

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

553 Kcal 32,8g Prot 19,5g Lip 62g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

637 Kcal 23,6g Prot 27,7g Lip 65,4g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

640 Kcal 32,5g Prot 17,9g Lip 75,5g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

562 Kcal 27,1g Prot 14,5g Lip 61,2g Hc

26

Lentejas estofadas
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

465 Kcal 26g Prot 12,1g Lip 53,7g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

692 Kcal 30,3g Prot 19,8g Lip 86,3g 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: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



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
(arroz/pasta)

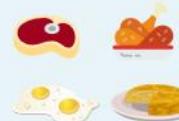


PUEDES CENAR

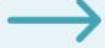
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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.

