


**LUNES**

2

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

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

**MARTES**

3

- Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

473 Kcal 11,9g Prot 23,7g Lip 51,7g Hc

**MIÉRCOLES**

4

- Arroz con verduras  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

606 Kcal 23,8g Prot 15,5g Lip 89,2g Hc

**JUEVES**

5

- Garbanzos con verduras  
Repollo y zanahoria ECO  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

439 Kcal 15,1g Prot 11,3g Lip 63,7g Hc

**VIERNES**

6

- Crema de calabacín  
Revuelto de huevo con queso  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

621 Kcal 23,4g Prot 26,4g Lip 68g Hc

9

- Brócoli gratinado con queso  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

- Sopa de verdura y pasta  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 6)

657 Kcal 7,9g Prot 35,3g Lip 62,2g 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)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

- Crema de guisantes  
Cuscús con zanahoria al curry  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

813 Kcal 24,2g Prot 19,5g Lip 130g Hc

16

17

18

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

665 Kcal 15,2g Prot 23,5g Lip 96,1g Hc

19

- Espaguetis con tomate  
Coliflor al queso gratinada  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 14)

537 Kcal 16,6g Prot 14,8g Lip 81,5g Hc

20

- Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento )  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

23

24

25

- Patatas estofadas con verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)
- Garbanzos con verduras  
Repollo y zanahoria  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)
- Crema de zanahoria ECO con curry  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

453 Kcal 15,8g Prot 11,5g Lip 65,4g Hc

26

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

696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc

27

- Macarrones integrales con salsa de tomate  
Huevos a la flamenca con guisantes salteados  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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.

