


LUNES

Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1, 7, 14)

663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g Hc

MARTES

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

564 Kcal 16g Prot 31,3g Lip 53g Hc

MIÉRCOLES

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 14, 1)

664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc

JUEVES

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

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

VIERNES

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

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g Hc

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

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc

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

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

17

18

19

20

Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (6, 7, 14, 3, 1)

642 Kcal 21,2g Prot 30,1g Lip 66,6g Hc

24

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

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g Hc

27

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

915 Kcal 31,8g Prot 33,6g Lip 117,4g 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.

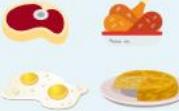
A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  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.

