

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) 811 Kcal 35,3g Prot 25,9g Lip 76,5g	4	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 823 Kcal 16,7g Prot 20,5g Lip 78,4g	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4,14,7,1,3) 633 Kcal 38,2g Prot 16,7g Lip 63g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 838 Kcal 35,4g Prot 31,3g Lip 95,4g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 757 Kcal 29,7g Prot 22g Lip 91,9g Hc	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 903 Kcal 39,4g Prot 28g Lip 110,1g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 836 Kcal 40,3g Prot 32,4g Lip 92,5g	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4) 1119 Kcal 37,8g Prot 50g Lip 144,3g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 839 Kcal 41,6g Prot 36,8g Lip 74,7g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 719 Kcal 44,9g Prot 15,9g Lip 80,9g	17	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 701 Kcal 40g Prot 17,2g Lip 90,4g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 824 Kcal 25,2g Prot 28,9g Lip 110,5g	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 793 Kcal 21,1g Prot 28,5g Lip 89,4g
22		23		24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) 753 Kcal 34,2g Prot 25,8g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 712 Kcal 23g Prot 30,2g Lip 62,4g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 860 Kcal 48,5g Prot 24,8g Lip 83g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 819 Kcal 31g Prot 28,8g Lip 104,7g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 669 Kcal 31g Prot 21,8g Lip 70,8g Hc						



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

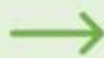
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

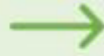
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

