

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
					Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>594 Kcal 23,7g Prot 13,4g Lip 66,9g</b>		Crema de verduras frescas Salchichas veganas Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) <b>729 Kcal 27,4g Prot 32,1g Lip 64,8g</b>		Guiso de patatas con salmón Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4, 3, 14, 7, 1) <b>556 Kcal 18,4g Prot 15,7g Lip 52,6g</b>		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) <b>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</b>	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) <b>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g</b>	10	Menestra con tomate Hamburguesa vegana a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) <b>829 Kcal 13,8g Prot 31,1g Lip 97,3g</b>	11	Repollo con patatas Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) <b>437 Kcal 17,5g Prot 8g Lip 73,6g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 6, 7) <b>851 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 120,2g</b>		
15	Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6, 7) <b>643 Kcal 19,3g Prot 21,9g Lip 67,3g</b>	16	Alubias pintas con verduras Salchichas veganas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) <b>693 Kcal 37,8g Prot 29,9g Lip 76,9g</b>	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) <b>519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc</b>	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc</b>	19	Crema de calabaza Empanadillas de pisto Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) <b>634 Kcal 10,1g Prot 23,2g Lip 76,9g</b>		
22		23		24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajitas vegetales Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 10, 3, 6) <b>753 Kcal 21,1g Prot 24,4g Lip</b>	25	Crema de calabacín Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>634 Kcal 5,9g Prot 29,6g Lip 51,3g</b>	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) <b>635 Kcal 36,3g Prot 14,7g Lip 66,4g</b>		
29	Arroz murciano Ensalada de lechuga y manzana Queso fresco de Burgos con orégano Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 6) <b>548 Kcal 17g Prot 13,9g Lip 85,4g Hc</b>	30	Crema de zanahoria Salchichas veganas Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) <b>705 Kcal 27,3g Prot 32,1g Lip 65,8g</b>								



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)

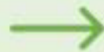
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

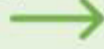
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

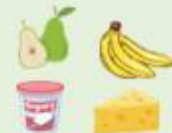


Huevo

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"

