

Feliz día,
Chulapas y Chulapos



algadi

we care

San Isidro

Martes, 14 de Mayo

Sopa de cocido

Cocido completo

(ternera, pollo y cerdo)

Repollo, patata y zanahoria

Rosquillas del santo

Limonada



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6)</p> <p>652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g</p>	7 <p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6)</p> <p>684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g</p>	8 <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g</p>	9 <p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6)</p> <p>633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3)</p> <p>801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>679 Kcal 26,7g Prot 24,8g Lip 77g Hc</p>	14 <p>DIA DE SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Limonada Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	15	16 <p>DIA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>644 Kcal 30,5g Prot 20,2g Lip 59,2g</p>	17 <p>Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1)</p> <p>601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6)</p> <p>640 Kcal 21,4g Prot 17,6g Lip 54,6g</p>	21 <p>Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc</p>	22 <p>Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14)</p> <p>690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip</p>	23 <p>Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1)</p> <p>772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan</p> <p>594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g</p>	29 <p>Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>675 Kcal 24,5g Prot 19,5g Lip 97,5g</p>	30 <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	31 <p>Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7)</p> <p>639 Kcal 32,8g Prot 18,2g Lip 80,5g</p>



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)

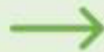
SUGERENCIAS DE CENA

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
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>482 Kcal 21,3g Prot 11,7g Lip 71,1g</p>



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

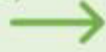
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>529 Kcal 31,8g Prot 10g Lip 68,3g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>823 Kcal 27,9g Prot 22,8g Lip 109,8g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>482 Kcal 21,3g Prot 11,7g Lip 71,1g</p>



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)

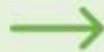
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

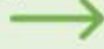
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>547 Kcal 22g Prot 11,9g Lip 86,5g Hc</p>



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)

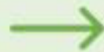
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

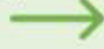
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
6	<p>Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>	13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g</p>	20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>	27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g</p>	20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>	27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</p>										
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>	27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</p>																				
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</p>																														



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)

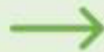
SUGERENCIAS DE CENA

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
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g</p>	7 <p>*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>652 Kcal 23,2g Prot 16,2g Lip 98,5g</p>	8 <p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9 <p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10 <p>Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>702 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 68,5g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g</p>	15	16 <p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>626 Kcal 15,5g Prot 13,2g Lip 85,8g</p>	17 <p>Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21 <p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g</p>	23 <p>Patatas estofadas *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>506 Kcal 26,2g Prot 7,7g Lip 62,1g</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc</p>	28 <p>Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g</p>	29 <p>Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc</p>	30 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g</p>	31 <p>Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc</p>



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)

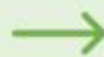
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

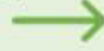
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

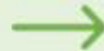
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g</p>	15		16	<p>Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 28,5g Prot 19,7g Lip 67,9g</p>	17	<p>Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)</p> <p>531 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 55,7g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>753 Kcal 30,5g Prot 15,1g Lip</p>	23	<p>Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>724 Kcal 39g Prot 19,7g Lip 78g Hc</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>696 Kcal 22,6g Prot 19g Lip 106,2g</p>	30	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g</p>	31	<p>Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4)</p> <p>583 Kcal 28,6g Prot 18,2g Lip 74,1g</p>



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)

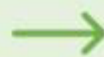
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

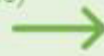
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

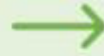
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 540 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 79,9g	7	Macarrones salteados con orégano Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 557 Kcal 29,1g Prot 13g Lip 75,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 524 Kcal 25,6g Prot 14,7g Lip 52,7g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 549 Kcal 36,6g Prot 13,7g Lip 59,4g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 23,2g Prot 21,1g Lip 57,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 562 Kcal 26,4g Prot 14,2g Lip 56,3g	17	Patatas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 556 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 74,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 545 Kcal 34,5g Prot 18,7g Lip 51g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 43,8g	22	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 622 Kcal 29,5g Prot 12,2g Lip	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 585 Kcal 36,5g Prot 10,7g Lip	24	Arroz con champiñones Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3, 1) 576 Kcal 16,9g Prot 13,6g Lip 76,3g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 558 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 66,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 532 Kcal 33,2g Prot 15,8g Lip 56,7g	29	Arroz hortelano Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 537 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,3g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural Pan (1, 6, 14, 4, 7) 549 Kcal 33,8g Prot 14,2g Lip 67,3g



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)

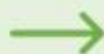
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

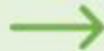
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 540 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 79,9g	7	Macarrones salteados con orégano Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 557 Kcal 29,1g Prot 13g Lip 75,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 524 Kcal 25,6g Prot 14,7g Lip 52,7g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 549 Kcal 36,6g Prot 13,7g Lip 59,4g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 23,2g Prot 21,1g Lip 57,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 562 Kcal 26,4g Prot 14,2g Lip 56,3g	17	Patatas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 556 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 74,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 545 Kcal 34,5g Prot 18,7g Lip 51g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 43,8g	22	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 622 Kcal 29,5g Prot 12,2g Lip	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 585 Kcal 36,5g Prot 10,7g Lip	24	Arroz con champiñones Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3, 1) 576 Kcal 16,9g Prot 13,6g Lip 76,3g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 558 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 66,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 532 Kcal 33,2g Prot 15,8g Lip 56,7g	29	Arroz hortelano Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 537 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,3g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural Pan (1, 6, 14, 4, 7) 549 Kcal 33,8g Prot 14,2g Lip 67,3g



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

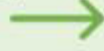
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

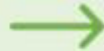
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

