

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) 745 Kcal 29,7g Prot 14,6g Lip 79,3g	2 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3) 711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc	4 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 6, 7) 656 Kcal 19,3g Prot 24,3g Lip 71,6g
7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 575 Kcal 31,1g Prot 24,2g Lip 52,4g	8 Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 616 Kcal 21,1g Prot 23,1g Lip 78g Hc	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g	10 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 588 Kcal 33,6g Prot 14,6g Lip 60,9g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 3, 12, 14) 619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g	18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 3, 6) 727 Kcal 37,4g Prot 15,6g Lip 82,3g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3) 694 Kcal 19,4g Prot 14,2g Lip 102,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g	23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 556 Kcal 10,1g Prot 17,8g Lip	24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 697 Kcal 41,3g Prot 17,4g Lip 85,1g
28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g	29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 3, 6) 705 Kcal 31,9g Prot 18,2g Lip 90g Hc	30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g	31 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7, 3) 647 Kcal 14,1g Prot 23,9g Lip 84,2g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 599 Kcal 27,3g Prot 14,4g Lip 83,1g	2 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 508 Kcal 33,5g Prot 15,7g Lip 68,4g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 514 Kcal 29,2g Prot 13,3g Lip 51,5g
7 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 529 Kcal 22g Prot 26,6g Lip 48,7g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 592 Kcal 20,2g Prot 19,9g Lip 81,4g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 494 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 54,8g	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 647 Kcal 28,7g Prot 17,8g Lip 49,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 550 Kcal 31,1g Prot 11,5g Lip 68,7g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 525 Kcal 32,1g Prot 18g Lip 51,4g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 664 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 83,6g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 589 Kcal 23,8g Prot 11,3g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 741 Kcal 17,2g Prot 21,3g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 447 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 40,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 614 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 81,7g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 3, 6) 533 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 59,8g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 519 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 27,5g Prot 11g Lip 95,3g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 409 Kcal 20,6g Prot 12,6g Lip 51,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g 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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 676 Kcal 42,1g Prot 21,6g Lip 60,8g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 519 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61g Hc	8 Fideuá Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,3g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,8g Prot 17,3g Lip 57,9g
14 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 668 Kcal 30,2g Prot 13,1g Lip 93g Hc
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 710 Kcal 36,2g Prot 21,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 468 Kcal 23,3g Prot 14,7g Lip 49,5g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 29,5g Prot 9,6g Lip 81,5g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 676 Kcal 42,1g Prot 21,6g Lip 60,8g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 519 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,8g Prot 17,3g Lip 57,9g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 668 Kcal 30,2g Prot 13,1g Lip 93g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 468 Kcal 23,3g Prot 14,7g Lip 49,5g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)</p> <p>646 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g</p>	<p>2 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>605 Kcal 35,7g Prot 18,5g Lip 85g Hc</p>	<p>3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>676 Kcal 42,1g Prot 21,6g Lip 60,8g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>596 Kcal 29,1g Prot 23,8g Lip 61,1g</p>	<p>8 Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>601 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 83g Hc</p>	<p>9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3)</p> <p>547 Kcal 23,5g Prot 21,9g Lip 58,8g</p>	<p>10 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>668 Kcal 26,8g Prot 17,3g Lip 57,9g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g</p>	<p>15 Fabada asturiana Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 4, 1, 3, 14)</p> <p>680 Kcal 37,4g Prot 18,9g Lip 79,8g</p>	<p>16 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)</p> <p>565 Kcal 30,3g Prot 20,5g Lip 58,8g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)</p> <p>748 Kcal 35,4g Prot 15,1g Lip 91g Hc</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)</p> <p>588 Kcal 13,3g Prot 13g Lip 87,3g Hc</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc</p>	<p>23 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14)</p> <p>644 Kcal 23,3g Prot 14,1g Lip</p>	<p>24 Espirales con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 23,5g Lip</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>716 Kcal 38,5g Prot 16,5g Lip 94,7g</p>
<p>28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>716 Kcal 23,2g Prot 23,6g Lip 96,4g</p>	<p>29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 4)</p> <p>726 Kcal 30g Prot 17,7g Lip 98,7g Hc</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>756 Kcal 30,3g Prot 30g Lip 79,9g Hc</p>	<p>31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g</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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 599 Kcal 27,3g Prot 14,4g Lip 83,1g	2 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 508 Kcal 33,5g Prot 15,7g Lip 68,4g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 514 Kcal 29,2g Prot 13,3g Lip 51,5g
7 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 529 Kcal 22g Prot 26,6g Lip 48,7g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 592 Kcal 20,2g Prot 19,9g Lip 81,4g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 494 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 54,8g	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 597 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,7g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 647 Kcal 28,7g Prot 17,8g Lip 49,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 550 Kcal 31,1g Prot 11,5g Lip 68,7g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 525 Kcal 32,1g Prot 18g Lip 51,4g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 664 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 83,6g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 597 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,7g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 589 Kcal 23,8g Prot 11,3g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 741 Kcal 17,2g Prot 21,3g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 447 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 40,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 614 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 81,7g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 3, 6) 533 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 59,8g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



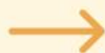
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de picadillo de pollo Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 460 Kcal 24,1g Prot 15g Lip 54,9g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 533 Kcal 26,4g Prot 12,4g Lip 61,1g
7 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 770 Kcal 24,2g Prot 26,6g Lip 104,5g	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g	9 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g	10 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,8g Prot 17,3g Lip 57,9g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 420 Kcal 19,4g Prot 8,7g Lip 63,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 683 Kcal 26,3g Prot 17,2g Lip 93,2g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,8g Prot 10,8g Lip 98g	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	25 Guiso de patatas con verduras Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 550 Kcal 25,8g Prot 14,9g Lip 66,6g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 23,9g Prot 13,9g Lip 89,4g	30 Sopa de picadillo de pollo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 497 Kcal 19,5g Prot 20,1g Lip 57,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 20,7g Prot 17,4g Lip 68,5g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 584 Kcal 30,5g Prot 15,5g Lip 74,1g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 475 Kcal 33,3g Prot 9,4g Lip 74,9g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 3, 6) 758 Kcal 53,7g Prot 28,8g Lip 40,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 388 Kcal 24,8g Prot 10,9g Lip 44,7g	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 590 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 75,1g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g	10 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 715 Kcal 34,9g Prot 28,2g Lip 76,4g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) 509 Kcal 29,6g Prot 13,2g Lip 48,6g
14 Arroz al horno con champiñón Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 674 Kcal 21,9g Prot 23,5g Lip 91,5g	15 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6, 7) 540 Kcal 31,6g Prot 11,1g Lip 67,4g	16 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 506 Kcal 32g Prot 17,8g Lip 48,3g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Coditos con champiñón Palometa al horno Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 3, 6) 672 Kcal 35,6g Prot 15,3g Lip 76,9g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 715 Kcal 34,9g Prot 28,2g Lip 76,4g	23 Arroz con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 3, 6) 553 Kcal 26,6g Prot 11g Lip 81,9g	24 Espirales con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 875 Kcal 24g Prot 26,1g Lip 102,3g	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 447 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 40,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis salteados con orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) 589 Kcal 30,2g Prot 10,2g Lip 82,1g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 637 Kcal 28,7g Prot 20,6g Lip 72,7g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 3, 6) 521 Kcal 22,5g Prot 17,9g Lip 57,7g	



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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 519 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 18,2g Prot 19,4g Lip 90,1g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 609 Kcal 27,5g Prot 11g Lip 95,3g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 409 Kcal 20,6g Prot 12,6g Lip 51,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g 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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 584 Kcal 30,5g Prot 15,5g Lip 74,1g	2 Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 445 Kcal 32,4g Prot 9,4g Lip 68,1g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 510 Kcal 28,4g Prot 11,6g Lip 49,3g	4 Patatas guisadas con magro Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 559 Kcal 34,7g Prot 13,3g Lip 64,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 335 Kcal 24g Prot 8g Lip 38,2g Hc	8 Fideuá Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 576 Kcal 22,4g Prot 22,4g Lip 69,5g	9 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 547 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 46,2g	10 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 573 Kcal 29,3g Prot 32,2g Lip 38,6g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 588 Kcal 26,1g Prot 15,6g Lip 51,5g
14 Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,8g Prot 13,5g Lip 81,3g	15 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 523 Kcal 31,3g Prot 9,3g Lip 67,2g Hc	16 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 506 Kcal 32g Prot 17,8g Lip 48,3g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 593 Kcal 43,9g Prot 28,2g Lip 38,2g	18 Coditos con champiñón Palometa al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 578 Kcal 32,7g Prot 13,7g Lip 69,8g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 575 Kcal 22,4g Prot 18g Lip 48,6g Hc	22 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 573 Kcal 29,3g Prot 32,2g Lip 38,6g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 3, 6) 549 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip	24 Espirales con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 588 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 72,8g	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 345 Kcal 22g Prot 9,9g Lip 39,4g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 625 Kcal 23g Prot 23,7g Lip 76,5g Hc	29 Espaguetis salteados con orégano Merluza al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) 570 Kcal 29,6g Prot 10,1g Lip 79,4g	30 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 574 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 62,5g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 615 Kcal 23,4g Prot 21g Lip 58,2g 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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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 / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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