

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz hortelano
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)
609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g

5

Alubias blancas a la vinagreta con huevo
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)
665 Kcal 37g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc

6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)
600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 7, 1, 6)
629 Kcal 29,3g Prot 27,7g Lip 60g Hc

10

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc

11

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA
Ensalada pantesca con aceituna negra
Canelones de bonito
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 4, 6, 7)
860 Kcal 25,2g Prot 32,7g Lip 137,2g

12

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc

13

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4)
691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g

14

Crema de calabacín
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Yógur sabor
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)
702 Kcal 28,8g Prot 27,6g Lip 51g Hc

17

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)
650 Kcal 18g Prot 17,7g Lip 84,1g Hc

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g

19

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1, 6)
663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip

20

Crema de verduras frescas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip

21

FIN DE CURSO
Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 7, 6)
733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

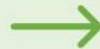
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

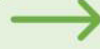
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

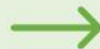


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

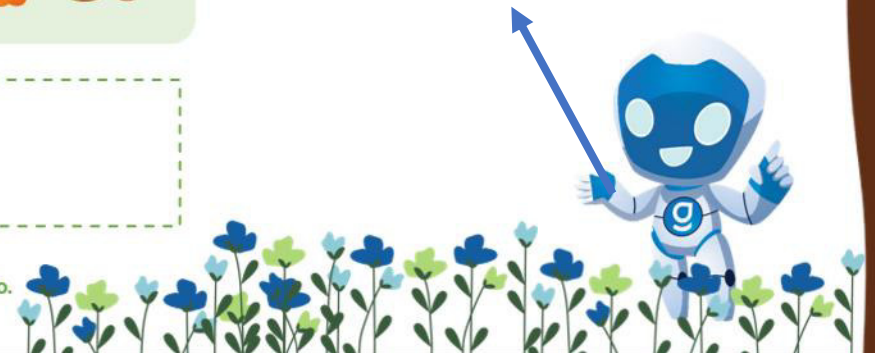


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS y Plan 2020.

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

3

Arroz hortelano
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

580 Kcal 15,5g Prot 13,1g Lip 76,6g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)

482 Kcal 26,4g Prot 12,1g Lip 47,9g

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

654 Kcal 37,6g Prot 20,9g Lip 70,3g

6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

575 Kcal 17,9g Prot 15,3g Lip 67,1g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 7, 1, 6)

604 Kcal 28,5g Prot 27,5g Lip 55,3g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

696 Kcal 27g Prot 22,3g Lip 66,9g Hc

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Canelones de bonito
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 4, 6, 7)

734 Kcal 21g Prot 31,9g Lip 113,7g

12

Sopa de ave
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 6)

577 Kcal 34,3g Prot 14,1g Lip 73,4g

13

Arroz con verduras
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 6)

539 Kcal 24,3g Prot 8,9g Lip 85,5g Hc

14

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 6)

576 Kcal 29,8g Prot 15,9g Lip 47,1g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

656 Kcal 16,8g Prot 17,1g Lip 87,5g

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

507 Kcal 36,2g Prot 10,7g Lip 64,2g

19

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1, 6)

533 Kcal 33,2g Prot 20,1g Lip

20

Crema de verduras frescas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

518 Kcal 17,7g Prot 9,6g Lip 57,7g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 7, 6)

892 Kcal 17g Prot 33,6g Lip 113,1g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

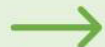
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

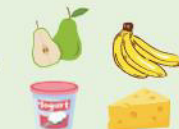


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

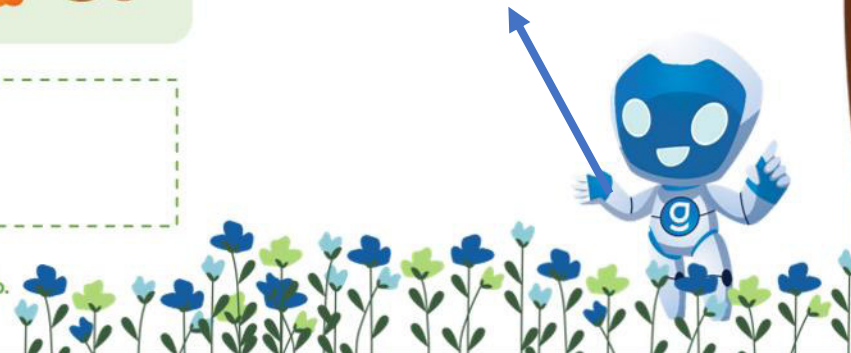


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

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

3

Arroz hortelano
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

5

Alubias blancas a la vinagreta con huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc

10

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g

11

Ensalada pantesca con aceituna negra
Canelones de bonito
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 6, 7)

755 Kcal 19,1g Prot 31,5g Lip 122,4g

12

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc

13

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4)

585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

17

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

697 Kcal 16,8g Prot 17,4g Lip 97,5g

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g

19

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

554 Kcal 31,2g Prot 19,6g Lip

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

21

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7)

805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

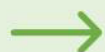
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



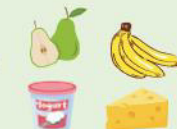
Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

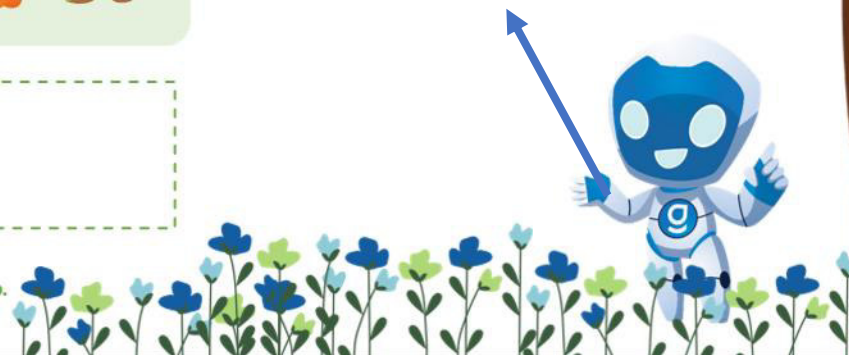
Fruta

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

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

5

Alubias blancas a la vinagreta
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc

6

*Macarrones con tomate
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Merluza en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

486 Kcal 22,4g Prot 13,4g Lip 65,2g

12

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

17

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

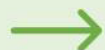
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



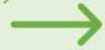
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



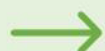
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

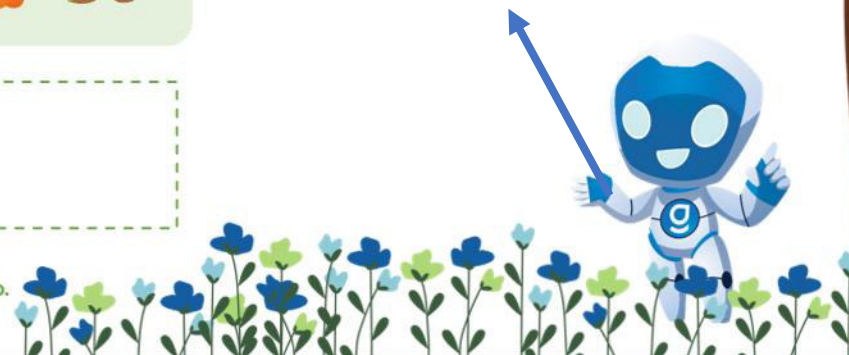


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

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

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g

5

Verduras variadas rehogadas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc

10

Espirales con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Merluza en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

486 Kcal 22,4g Prot 13,4g Lip 65,2g

12

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g

18

Macarrones con verduras
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

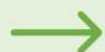
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

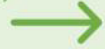
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

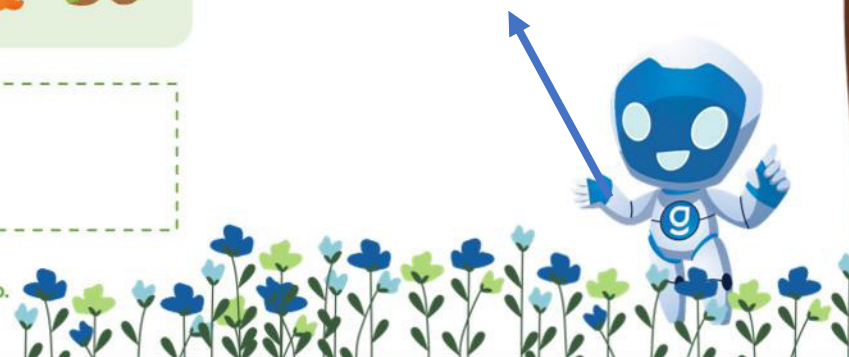


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS y Plan 2020.

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

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

4

Crema de zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g

5

Alubias blancas a la vinagreta con huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

6

***Macarrones con tomate**
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

7

Guiso de verduras con patatas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)
604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

11

Ensalada pantesca con aceituna negra
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)
529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g

12

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

13

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

17

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)
697 Kcal 16,8g Prot 17,4g Lip 97,5g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

20

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)
914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

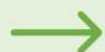
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

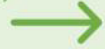
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

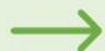


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



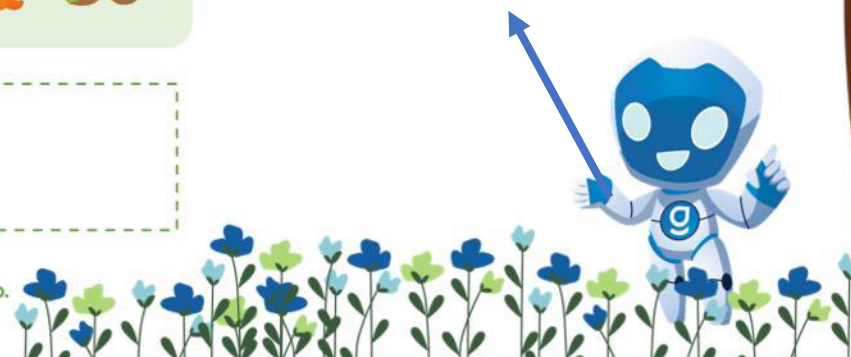
Fruta

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

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

669 Kcal 33,2g Prot 21g Lip 78,2g Hc

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

11

Ensalada pantesca con aceituna
negra
Merluza en salsa
Tomate aliñado con orégano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

424 Kcal 21,5g Prot 9,9g Lip 60,6g Hc

12

Sopa de ave
Filete de pollo a la plancha
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

407 Kcal 31,7g Prot 6,9g Lip 49,5g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

19

Ensalada de patata
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

471 Kcal 22g Prot 15,6g Lip 56,4g

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g

24

25

26

27

28



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS

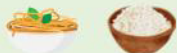


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

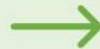
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

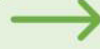
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

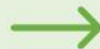


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GMA, 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"

