

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7) 584 Kcal 16,7g Prot 20,8g Lip 75,1g		Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7, 1, 3) 649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc		
5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 602 Kcal 27g Prot 25g Lip 59,7g Hc	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 643 Kcal 16,9g Prot 22,3g Lip 86,1g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g	16	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g
19	Crema de acelgas Acelgas rehogadas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz (14, 1, 4, 6, 7) 694 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 105,9g	20	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	21	Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 742 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 97,5g	22		23	
26	Fideuá de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 28,4g Prot 16,1g Lip 57g Hc	29	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 634 Kcal 29,6g Prot 16,9g Lip 50,8g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



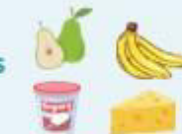
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7) 605 Kcal 14,7g Prot 20,3g Lip 83,8g		Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 668 Kcal 33,3g Prot 22,1g Lip 68,5g		
5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3) 623 Kcal 25g Prot 24,5g Lip 68,4g Hc	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14) 779 Kcal 48,1g Prot 30,8g Lip 75,7g	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 713 Kcal 31,6g Prot 27,2g Lip 80,7g	8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 609 Kcal 23,4g Prot 10,3g Lip 97,9g	9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7) 664 Kcal 14,9g Prot 21,8g Lip 94,8g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14) 700 Kcal 19,1g Prot 21g Lip 67,8g Hc	16	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7) 707 Kcal 35,9g Prot 12,9g Lip 81,9g
19	Crema de acelgas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6, 7) 613 Kcal 16,3g Prot 20,9g Lip 104,1g	20	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 713 Kcal 31,6g Prot 27,2g Lip 80,7g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22		23	
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 629 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 86,1g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 548 Kcal 26,5g Prot 15,7g Lip 65,7g	29	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 655 Kcal 27,6g Prot 16,4g Lip 59,5g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



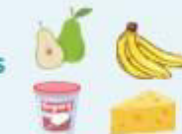
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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 salsa de tomate Tortilla francesa Fruta del tiempo (1, 3, 6) 548 Kcal 16,3g Prot 18,6g Lip 71,3g	2	Cazuela de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7, 1, 3) 521 Kcal 39,5g Prot 11,2g Lip 49,7g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 516 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 56,5g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 613 Kcal 33,9g Prot 17,9g Lip 73,2g	8	Arroz con verduras Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (1, 4, 6) 569 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 88,3g Hc	9	Crema de calabacín Escalope de pollo Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 568 Kcal 30,9g Prot 11,6g Lip 51,4g
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 1, 6) 606 Kcal 16,5g Prot 20g Lip 82,4g Hc	14	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 551 Kcal 33,1g Prot 21,9g Lip 51,6g	16	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g
19	Crema de acelgas Acelgas rehogadas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz (14, 1, 4, 6, 7) 694 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 105,9g	20	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 613 Kcal 33,9g Prot 17,9g Lip 73,2g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 700 Kcal 14,2g Prot 20,6g Lip	22		23	
26	Fideuá de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 568 Kcal 30g Prot 18,3g Lip 59,7g Hc	29	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 458 Kcal 22,2g Prot 11,3g Lip 53,3g		



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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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 salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Pan sin alérgenos (14) 763 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 95,8g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 567 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 91,9g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g Hc	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	16	Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 587 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 89,6g	22		23	
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 717 Kcal 26,1g Prot 16,9g Lip 108,7g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



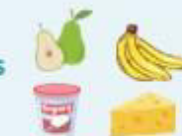
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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 salsa de tomate Tortilla francesa Fruta del tiempo (3) 543 Kcal 10,8g Prot 15,4g Lip 86,1g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 549 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 66,3g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 442 Kcal 25,9g Prot 10,9g Lip 54,4g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 624 Kcal 14,5g Prot 19,5g Lip 90,7g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 12) 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g	15	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo (14) 492 Kcal 32,8g Prot 11,9g Lip 59g Hc	16	Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 4) 584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 442 Kcal 25,9g Prot 10,9g Lip 54,4g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22		23	
26	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 865 Kcal 13,7g Prot 29,6g Lip 121,4g	27	Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 490 Kcal 25,4g Prot 13,1g Lip 62,5g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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 salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 452 Kcal 10,6g Prot 17,8g Lip 60,1g	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 613 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,6g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 567 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 91,9g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	16	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Yogur sabor (4, 14, 7) 707 Kcal 25,2g Prot 13g Lip 108g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 613 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,6g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22		23	
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 717 Kcal 26,1g Prot 16,9g Lip 108,7g	27	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	28	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 495 Kcal 16,6g Prot 17,2g Lip 62,8g	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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 salsa de tomate Tortilla francesa Fruta del tiempo (3) 543 Kcal 10,8g Prot 15,4g Lip 86,1g	2	Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	8	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 624 Kcal 14,5g Prot 19,5g Lip 90,7g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	16	Alubias blancas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 7) 816 Kcal 35,4g Prot 26,3g Lip 83,3g
19	Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22		23	
26	Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 22,6g Prot 18,1g Lip 99,8g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



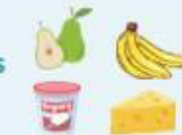
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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