

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p>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</p>	<p>3 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 669 Kcal 32,5g Prot 14,9g Lip 83,2g</p>	<p>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) 672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p>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</p>	<p>8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g</p>	<p>9 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</p>	<p>10 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</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) 526 Kcal 29,7g Prot 13,3g Lip 49,2g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 670 Kcal 15,7g Prot 22,5g Lip 96,5g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 3, 6) 744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7, 9) 961 Kcal 32,9g Prot 33,3g Lip 110,7g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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) 717 Kcal 17,8g Prot 28g Lip 82,2g</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) 712 Kcal 40,6g Prot 17,1g Lip 86,5g</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 (14, 1, 3, 6) 695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p>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</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 710 Kcal 26,8g Prot 28,8g Lip 73,6g</p>	<p>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</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 Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de verdura Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 429 Kcal 21,2g Prot 8,6g Lip 63,5g Hc	3 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 577 Kcal 11,5g Prot 20,8g Lip 70,7g	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g	8 Fideuá de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 610 Kcal 12,8g Prot 13,6g Lip 88,5g	9 Sopa de verdura Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 21,9g Prot 27,7g Lip 61,3g	10 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	11 Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 583 Kcal 12,8g Prot 23g Lip 59,5g Hc
14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 691 Kcal 13,7g Prot 22g Lip 105,2g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc	16 Sopa de verdura Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 513 Kcal 23,2g Prot 16,2g Lip 63,4g	17 Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 21,8g Prot 14,5g Lip 74,5g	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
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 verdura Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 21,9g Prot 27,7g Lip 61,3g	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) 716 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	25 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo en salsa Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 610 Kcal 24,6g Prot 19,9g Lip 68,2g
28 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 609 Kcal 12,3g Prot 18,1g Lip 94,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc	30 Sopa de verdura Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 474 Kcal 10,6g Prot 18,1g Lip 63,4g	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

