

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con jamón york
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)
740 Kcal 16,7g Prot 28,2g Lip 98,1g Hc

10

Garbanzos hortelana
(zanahoria, pimiento, calabacín)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6)
586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc

11

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 3, 6)
640 Kcal 32g Prot 13g Lip 78,7g Hc

12

Salteado campestre de verduras
rehogadas
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6)
601 Kcal 16,3g Prot 14,2g Lip 60g Hc

13

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7, 3, 6)
650 Kcal 19,9g Prot 28,8g Lip 61,1g

16

Lentejas de la abuela (chorizo)
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)
547 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,1g

17

Ensalada de pasta con manzana y dados de
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14, 3)
590 Kcal 19,5g Prot 21,4g Lip 76,7g

18

Crema de zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6)
683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g

19

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)
732 Kcal 36,8g Prot 11,8g Lip 82,5g

20

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor
Pan
(1, 14, 7, 3, 6)
671 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g

23

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6)
702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g

24

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g

25

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4, 6)
658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g

26

Judías verdes rehogadas con zanahoria
/Crema
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1, 6)
569 Kcal 14g Prot 20,9g Lip 65,4g Hc

27

Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria)
Abadejo a la romana
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(1, 14, 3, 4, 7, 6)
735 Kcal 36,2g Prot 19g Lip 87g Hc

30

Arroz al horno con champiñón
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

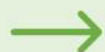
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



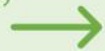
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

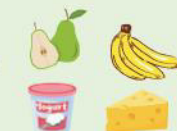


Pescado o huevo

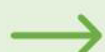


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



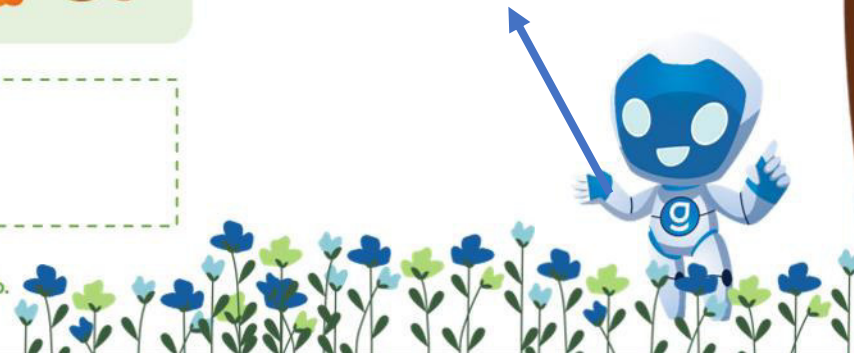
Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GUIS, 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
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 724 Kcal 14,3g Prot 25,5g Lip 103g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	*Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 579 Kcal 21,3g Prot 8,5g Lip 90,6g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 493 Kcal 26,3g Prot 14,1g Lip 61g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 35,2g Prot 15,2g Lip 71,6g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 30,5g Prot 9,3g Lip 93g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 9,4g Prot 5,6g Lip 149,8g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 565 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 69,4g	Espirales aliñadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 820 Kcal 25,9g Prot 29,8g Lip 99,5g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3 , 14 , 1 , 6) 580 Kcal 16,7g Prot 13,4g Lip 77,7g				



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

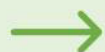
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



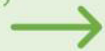
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

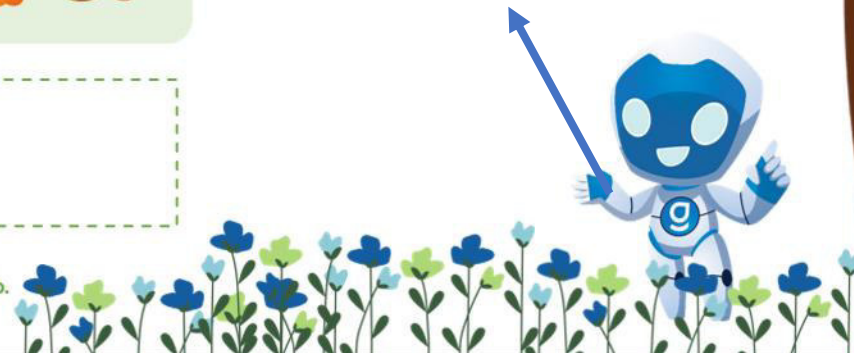


Se siguen las recomendaciones de la FEN, GMA, Estrategia NAOS y Plan 2020.

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"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 691 Kcal 26,1g Prot 17,4g Lip 101,1g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 493 Kcal 26,3g Prot 14,1g Lip 61g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 548 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 87,1g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 775 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 90,9g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 432 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 49,5g Hc	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 23,6g Prot 15,2g Lip 86,5g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



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

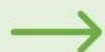
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

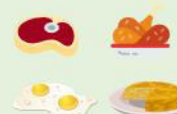


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

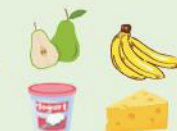


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



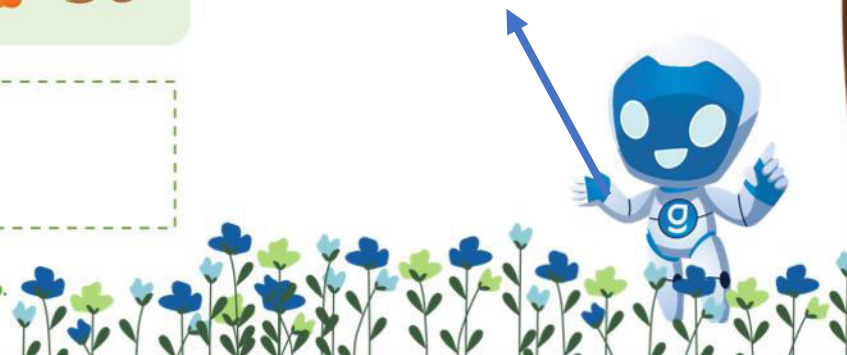
Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GUIS, 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
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 676 Kcal 13,6g Prot 22g Lip 101,6g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Filete de pavo plancha Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 429 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 60,7g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 775 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 90,9g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 649 Kcal 50,8g Prot 29,4g Lip 56,5g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan sin alérgenos 405 Kcal 31,5g Prot 6,8g Lip 50,2g Hc	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 565 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 69,4g	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 699 Kcal 27,6g Prot 19,9g Lip 101,2g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g 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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

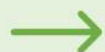
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

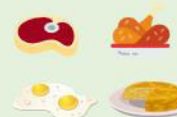


PUEDES CENAR

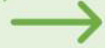
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

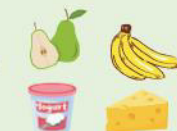


Pescado o huevo

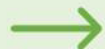


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



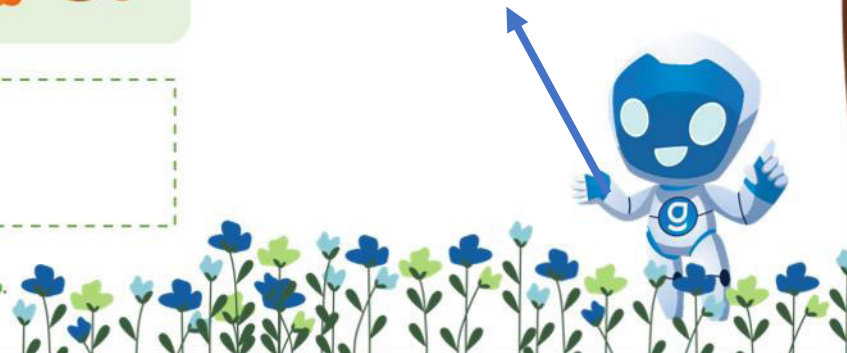
Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GUIS, 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
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 703 Kcal 16,3g Prot 26g Lip 94,3g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 507 Kcal 30,1g Prot 11,9g Lip 68g Hc	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 3, 6) 640 Kcal 32g Prot 13g Lip 78,7g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 3, 6) 506 Kcal 29,4g Prot 15,3g Lip 56,4g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 7, 3, 6) 650 Kcal 19,9g Prot 28,8g Lip 61,1g
16	Lentejas estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 462 Kcal 18,5g Prot 16,2g Lip 62,2g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 735 Kcal 14,4g Prot 33,8g Lip 91,4g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 531 Kcal 25,8g Prot 18,7g Lip 56,8g	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 732 Kcal 36,8g Prot 11,8g Lip 82,5g	Sopa minestrone Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 9, 14, 7, 3, 6) 768 Kcal 50,5g Prot 31,1g Lip 56,6g
23	Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 517 Kcal 19,2g Prot 15,7g Lip 50,6g	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Repollo con patatas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 443 Kcal 17,9g Prot 8,1g Lip 74,1g Hc	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14, 6) 625 Kcal 21,1g Prot 15,8g Lip 95,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 544 Kcal 13,1g Prot 20,8g Lip 60,7g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan (1, 14, 3, 4, 7, 6) 735 Kcal 36,2g Prot 19g Lip 87g Hc
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

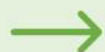
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

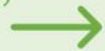
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

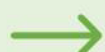


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



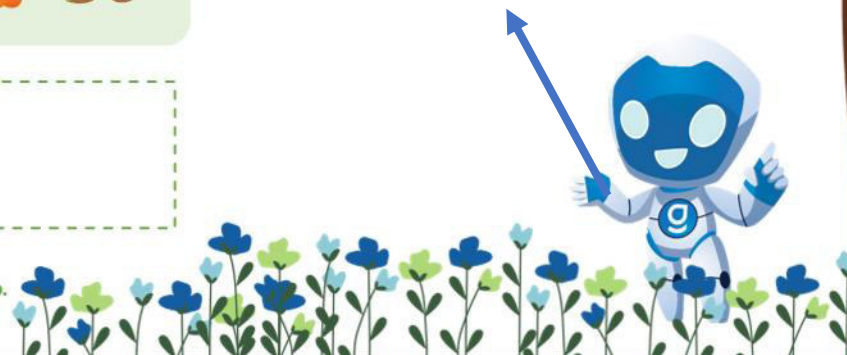
Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GUIS, 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
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 724 Kcal 14,3g Prot 25,5g Lip 103g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 29,8g Prot 20,3g Lip 75,7g	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 7 , 4) 661 Kcal 30,1g Prot 12,6g Lip 87,4g	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 493 Kcal 26,3g Prot 14,1g Lip 61g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 7 , 14 , 4) 636 Kcal 36,5g Prot 18,6g Lip 81,5g	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 6 , 14 , 3) 611 Kcal 17,5g Prot 20,9g Lip 85,4g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4) 753 Kcal 34,8g Prot 11,3g Lip 91,2g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (1 , 14 , 7) 742 Kcal 53,9g Prot 34,6g Lip 53,4g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 3 , 6 , 7 , 14) 684 Kcal 31,8g Prot 24,8g Lip 82,1g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 3 , 4 , 14) 646 Kcal 19,1g Prot 15,3g Lip 104g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 565 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 69,4g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1 , 14 , 4 , 7) 788 Kcal 34,1g Prot 22,8g Lip 97g Hc
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 3 , 6 , 7 , 14) 636 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 87g 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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

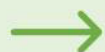
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



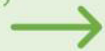
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

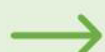


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



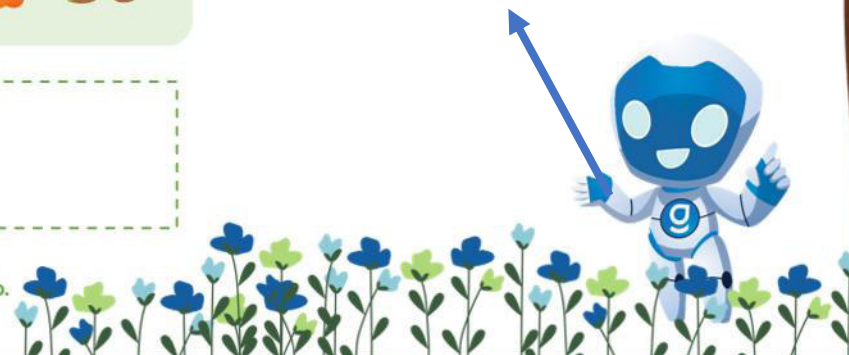
Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, GUIS, 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
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 724 Kcal 14,3g Prot 25,5g Lip 103g Hc	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 21,2g Prot 17,8g Lip 60,4g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 610 Kcal 21,1g Prot 8g Lip 90,5g Hc	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,9g Prot 14,3g Lip 67,4g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 600 Kcal 21,4g Prot 12,5g Lip 96,3g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Patatas estofadas con verduras frescas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 635 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 75,3g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 704 Kcal 27,2g Prot 18,1g Lip 58,4g	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 616 Kcal 28,8g Prot 26,9g Lip 59,2g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 624 Kcal 10,7g Prot 20g Lip 68,8g Hc	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g 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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

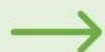
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



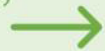
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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, GUIS, 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"

