

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)</p> <p>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)</p> <p>711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g</p>	<p>3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>720 Kcal 36g Prot 17,2g Lip 81,4g Hc</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Merluza a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>760 Kcal 47g Prot 26,1g Lip 82,6g Hc</p>	<p>8 Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)</p> <p>611 Kcal 24g Prot 16g Lip 73,1g Hc</p>	<p>9 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>787 Kcal 37,8g Prot 29,7g Lip 77,8g</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)</p> <p>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 integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</p>
<p>14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</p>	<p>15 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</p>	<p>16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6)</p> <p>722 Kcal 23,1g Prot 19,8g Lip 56g Hc</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>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, 6)</p> <p>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g 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)</p> <p>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 Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14, 7)</p> <p>841 Kcal 20,4g Prot 29,4g 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)</p> <p>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (6, 14, 1, 7, 3)</p> <p>713 Kcal 38g Prot 17,1g Lip 89,9g Hc</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, 6)</p> <p>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, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</p>	<p>31 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>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

