

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6)</p> <p>657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g</p>		<p>Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6)</p> <p>526 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 53,4g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</p>	9	<p>Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)</p> <p>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)</p> <p>753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g</p>	11	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc</p>	12	<p>Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>933 Kcal 31,5g Prot 41,6g Lip 120,3g</p>
15	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7)</p> <p>699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g</p>	17	<p>Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4)</p> <p>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevos villaroy Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6)</p> <p>713 Kcal 13,5g Prot 22,9g Lip 108,4g</p>	19	<p>Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>659 Kcal 16,8g Prot 23,3g Lip 75,4g</p>
22	<p>Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)</p> <p>741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip 96,7g</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6)</p> <p>628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1)</p> <p>717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc</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

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

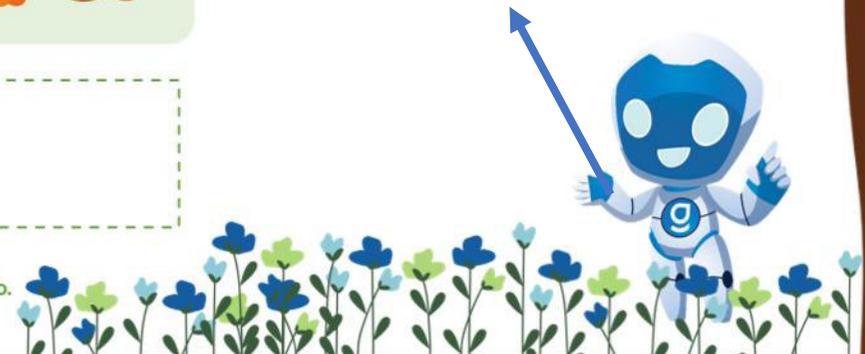


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS y Plan 2020.

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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>		<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>		<p>Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc</p>	9	<p>Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>648 Kcal 18,8g Prot 17,7g Lip 100,6g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>736 Kcal 12,9g Prot 21,3g Lip 108,7g</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

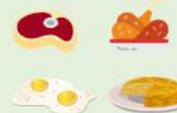
SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta

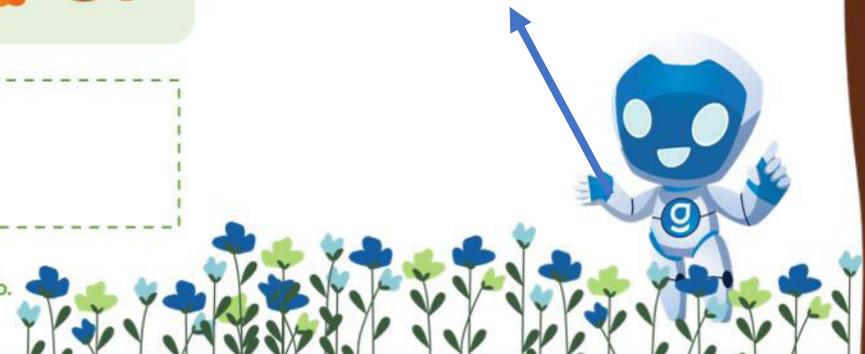


Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 14, 6) 622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc	4	Crema de verduras frescas Filete de pavo plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 492 Kcal 21,7g Prot 12,1g Lip 57,3g	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6) 526 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 53,4g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g	10	Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc	11	Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 434 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 48,6g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 6, 7) 851 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 120,2g
15	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 674 Kcal 24,4g Prot 30,9g Lip 64,8g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 627 Kcal 20,8g Prot 18,2g Lip 91,9g	19	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7) 707 Kcal 22,8g Prot 31,1g Lip 64g Hc
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 715 Kcal 14,9g Prot 21,8g Lip 100g	23	Sopa de ave con fideos Filete de pavo plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 421 Kcal 28g Prot 11,4g Lip 46,3g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip	25	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 485 Kcal 11,9g Prot 18,2g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30	Crema de zanahoria Tortilla francesa Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 517 Kcal 12,9g Prot 21,2g Lip 59,2g						



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)

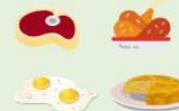


PUEDES CENAR

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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 7, 14, 6)</p> <p>622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g</p>		<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>556 Kcal 25,9g Prot 17,5g Lip 57,6g</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6)</p> <p>526 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 53,4g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</p>	9	<p>Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)</p> <p>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g</p>	10	<p>Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)</p> <p>636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)</p> <p>617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 6, 7)</p> <p>851 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 120,2g</p>
15	<p>Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>688 Kcal 25,9g Prot 25,5g Lip 62,6g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6)</p> <p>519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>627 Kcal 20,8g Prot 18,2g Lip 91,9g</p>	19	<p>Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>707 Kcal 22,8g Prot 31,1g Lip 64g Hc</p>
22	<p>Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>715 Kcal 14,9g Prot 21,8g Lip 100g</p>	23	<p>Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14)</p> <p>617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7)</p> <p>411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6)</p> <p>631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>521 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 56,9g</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

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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>602 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 88,4g</p>		<p>Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14)</p> <p>682 Kcal 25,9g Prot 26,5g Lip 74,7g</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>604 Kcal 23,9g Prot 20,1g Lip 66,4g</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	9	<p>Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 3)</p> <p>652 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 85,3g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7)</p> <p>773 Kcal 30,9g Prot 22,9g Lip 100,4g</p>	11	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g</p>	12	<p>Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>954 Kcal 29,5g Prot 41,2g Lip 128,9g</p>
15	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14, 6, 7)</p> <p>720 Kcal 32,7g Prot 30,2g Lip 70,9g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>540 Kcal 28g Prot 9,4g Lip 81,7g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevos villaroy Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 7, 14)</p> <p>734 Kcal 11,6g Prot 22,4g Lip 117,1g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 7, 3, 6)</p> <p>649 Kcal 26,5g Prot 21g Lip 68,9g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>738 Kcal 38,4g Prot 20,2g Lip 77,9g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>578 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 67,7g</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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS

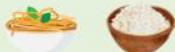


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

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

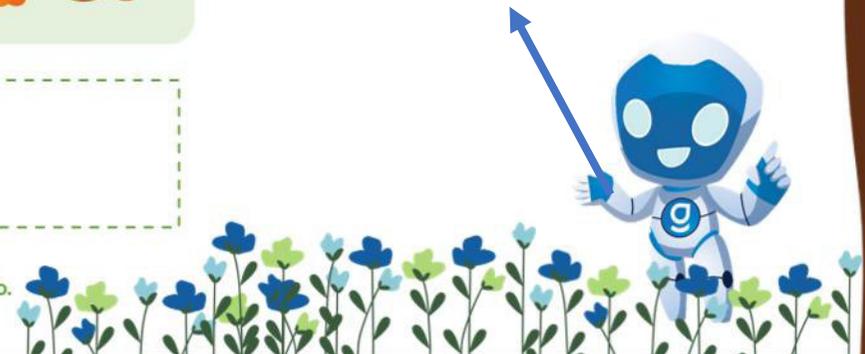


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS y Plan 2020.

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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>		<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	9	<p>Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>648 Kcal 18,8g Prot 17,7g Lip 100,6g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</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

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

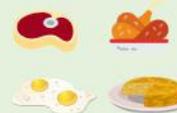
SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta

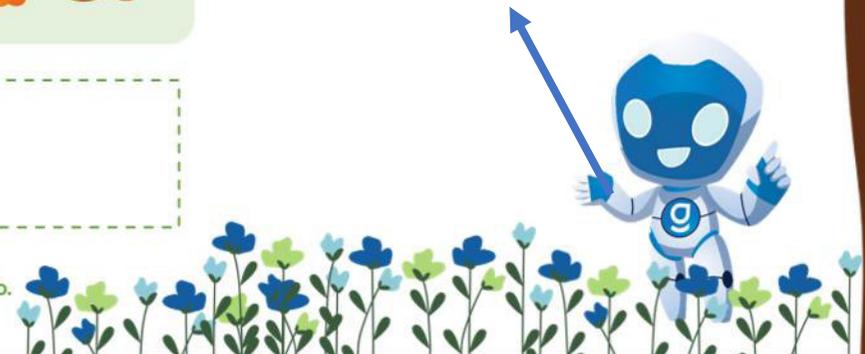


Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>		<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>		<p>Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	9	<p>Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</p>	10	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	16	<p>Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	24	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</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

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	
1		2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 648 Kcal 18,8g Prot 17,7g Lip 100,6g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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



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"

