

algadi



San Isidro

Martes, 14 de Mayo

Sopa de cocido

Cocido completo

(ternera, pollo y cerdo)

Repollo, patata y zanahoria

Rosquillas del santo

Limonada



Feliz día,
Chulapas y Chulapos



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

***Paella valenciana**
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6)

652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g

7

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 6)

684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g

8

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g

9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1, 6)

633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc

10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 6)

825 Kcal 40,3g Prot 18,4g Lip 75,3g

13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

703 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 82,4g

14

DIA DE SAN ISIDRO

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Rosquilla
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

811 Kcal 34,5g Prot 36,7g Lip 82,6g

15

16

DIA SIN GLUTEN

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

632 Kcal 29,1g Prot 19,7g Lip 61,1g

17

Patatas a la riojana
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 4, 1)

601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g

20

Crema de verduras frescas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

653 Kcal 14,4g Prot 14,3g Lip 59,7g

21

Espaguetis carbonara (bacon)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)

736 Kcal 21,6g Prot 25,8g Lip 100,9g

22

JORNADA ESPECIAL

Sopa de estrellas
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de helado
Pan
(1, 7, 6)

778 Kcal 29,6g Prot 32,1g Lip

23

Garbanzos guisados
Filete de pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1)

703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g

24

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

780 Kcal 21,9g Prot 20,1g Lip 93,9g

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

622 Kcal 30,4g Prot 18,2g Lip 52,6g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

703 Kcal 26,9g Prot 22,1g Lip 70g Hc

29

Arroz a la milanesa
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

646 Kcal 33,1g Prot 15,8g Lip 86,1g

30

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc

31

Ensalada de pasta con manzana y dados de york
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Tarrina de helado
Pan
(1, 6, 14, 3, 4, 7)

686 Kcal 27g Prot 22,1g Lip 91,9g 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)

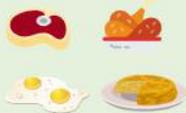


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

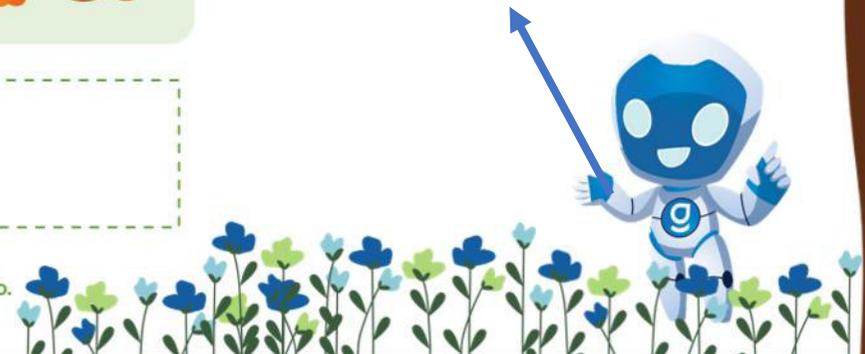


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS y Plan 2020.

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"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 Paella de verduras
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g

7 *Macarrones con tomate
Lacón a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc

9 Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g

10 Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc

13 Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g

14 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

15 Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc

17 Patatas guisadas con verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g

20 Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g

21 Espaguetis al ajillo
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
615 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 97g Hc

22 Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
Pan sin alérgenos
421 Kcal 25,5g Prot 12,9g Lip

23 Garbanzos con verduras
*Pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip

24 Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)
801 Kcal 19,9g Prot 19,6g Lip 102,6g

27 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g

28 Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc

29 Arroz con verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
697 Kcal 26,4g Prot 12,5g Lip 90,5g

30 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

31 Ensalada de pasta
Panini de pavo y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Helado de limón
Pan sin alérgenos
(14)
656 Kcal 7,6g Prot 8,1g Lip 133,7g 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



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"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 *Paella valenciana
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)
632 Kcal 23,7g Prot 21,6g Lip 79,9g

7 Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 6)
557 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 77,6g

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
499 Kcal 24,8g Prot 14,5g Lip 48g Hc

9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Filete de pavo al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1, 6)
446 Kcal 25,3g Prot 12,4g Lip 55,9g

10 Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 6)
825 Kcal 40,3g Prot 18,4g Lip 75,3g

13 Crema de zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
502 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 57,8g

14 Sopa de ave
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 14)
597 Kcal 34,4g Prot 14,2g Lip 78g Hc

15

16 Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)
547 Kcal 25g Prot 13,7g Lip 57,9g Hc

17 Patatas guisadas con verduras frescas
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 6)
519 Kcal 29,7g Prot 13,2g Lip 52,8g

20 Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
524 Kcal 26,3g Prot 14,7g Lip 52,1g

21 Espaguetis al ajillo
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)
584 Kcal 29,4g Prot 12g Lip 85,9g Hc

22 Sopa de estrellas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de helado
Pan
(1, 7, 6)
907 Kcal 16,7g Prot 36,7g Lip

23 Garbanzos con verduras
Filete de pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1)
594 Kcal 36,7g Prot 10,7g Lip

24 Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)
760 Kcal 20g Prot 19,3g Lip 92,6g Hc

27 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Pollo salteado
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
449 Kcal 25,8g Prot 13,6g Lip 51,7g

28 Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)
703 Kcal 26,9g Prot 22,1g Lip 70g Hc

29 Arroz con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)
613 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 87,2g

30 Sopa de ave
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 14)
597 Kcal 34,4g Prot 14,2g Lip 78g Hc

31 Ensalada de pasta
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Tarrina de helado
Pan
(14, 1, 3, 4, 7, 6)
667 Kcal 21,2g Prot 20,7g Lip 96,5g



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

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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3			
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<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 26,6g Lip 85,6g</p>	15		16	<p>Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 27,2g Prot 19,2g Lip 69,8g</p>	17	<p>Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g</p>
20	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g</p>	21	<p>Espaguetis al ajillo Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>615 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 97g Hc</p>	22	<p>Sopa de estrellas Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos (1)</p> <p>820 Kcal 13g Prot 32,5g Lip 105,7g</p>	23	<p>Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>724 Kcal 39g Prot 19,7g Lip 78g Hc</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14)</p> <p>801 Kcal 19,9g Prot 19,6g Lip 102,6g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc</p>	29	<p>Arroz a la milanesa Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>699 Kcal 30,9g Prot 19,6g Lip 96,1g</p>	30	<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 26,6g Lip 85,6g</p>	31	<p>Ensalada de pasta con manzana y dados de york Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3, 4)</p> <p>600 Kcal 23,3g Prot 17,8g Lip 84,1g</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)

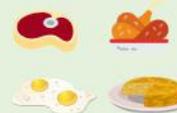


PUEDES CENAR

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"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

***Paella valenciana**
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g

7

***Macarrones con tomate**
Merluza al perejil
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc

8

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc

9

Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g

10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc

13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g

14

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc

17

Patatas guisadas con verduras frescas
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g

20

Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g

21

Espaguetis al ajillo
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

615 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 97g Hc

22

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
Pan sin alérgenos

806 Kcal 12,9g Prot 29,5g Lip

23

Garbanzos con verduras
*Pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip

24

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

801 Kcal 19,9g Prot 19,6g Lip 102,6g

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc

29

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

582 Kcal 25,9g Prot 10,9g Lip 89,6g

30

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

31

Ensalada de pasta
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Helado de limón
Pan sin alérgenos
(14, 4)

650 Kcal 8,4g Prot 7,2g Lip 133,5g 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

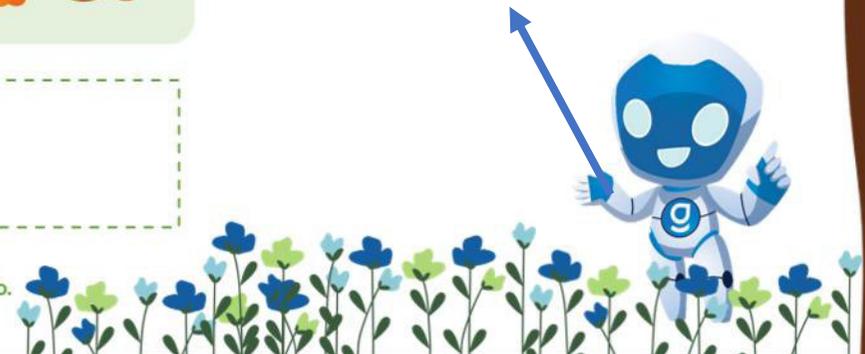


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

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"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

***Paella valenciana**
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc

7

***Macarrones con tomate**
Merluza al perejil
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc

8

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc

9

Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g

10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc

13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g

14

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Filete de pavo en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc

17

Patatas guisadas con verduras frescas
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g

20

Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g

21

Espaguetis al ajillo
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

615 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 97g Hc

22

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
Pan sin alérgenos

806 Kcal 12,9g Prot 29,5g Lip

23

Garbanzos con verduras
*Pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip

24

Arroz con salsa de tomate
Lacón con aceite y pimentón
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

823 Kcal 27,9g Prot 22,8g Lip 109,8g

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Pollo asado en su jugo
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

596 Kcal 47,7g Prot 13g Lip 65,2g Hc

29

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

582 Kcal 25,9g Prot 10,9g Lip 89,6g

30

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

31

Ensalada de pasta
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Helado de limón
Pan sin alérgenos
(14, 4)

650 Kcal 8,4g Prot 7,2g Lip 133,5g 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



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"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 ***Paella valenciana**
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g

7 ***Macarrones con tomate**
Merluza al perejil
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)
530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc

8 **Crema de calabacín**
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc

9 **Ensalada de patata**
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g

10 **Alubias blancas estofadas**
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g

13 **Crema de zanahoria**
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g

14 **Sopa de ave de cocido**
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

15 **Crema de calabacín**
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc

16 **Lentejas ECO estofadas**
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc

17 **Patatas guisadas con verduras frescas**
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc

20 **Crema de verduras frescas**
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g

21 **Espaguetis al ajillo**
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
615 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 97g Hc

22 **Sopa de ave**
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
871 Kcal 13,7g Prot 29,6g Lip

23 **Garbanzos con verduras**
*Pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip

24 **Arroz con salsa de tomate**
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
696 Kcal 15g Prot 16,6g Lip 100,8g

27 **Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema**
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g

28 **Lentejas ECO estofadas con verduras**
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc

29 **Arroz con verduras**
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
582 Kcal 25,9g Prot 10,9g Lip 89,6g

30 **Sopa de ave de cocido**
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc

31 **Ensalada de pasta**
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
715 Kcal 9,2g Prot 7,3g Lip 148,9g 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



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"

