

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	*Paella valenciana Huevos villarroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 783 Kcal 19g Prot 27,3g Lip 111,8g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 820 Kcal 38,4g Prot 14,5g Lip 121,3g	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 794 Kcal 35g Prot 19,4g Lip 88,3g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 759 Kcal 37,2g Prot 22,9g Lip 95,6g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 961 Kcal 48g Prot 22,2g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 843 Kcal 32,9g Prot 29,8g Lip 98,8g	14	Sopa de cocido Cocido lebaniego Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 838 Kcal 39g Prot 31,6g Lip 97g Hc	15	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Bizcocho casero Pan (1, 4, 14, 3, 7, 6) 1079 Kcal 34,1g Prot 36,5g Lip	16	DÍA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 772 Kcal 36,6g Prot 24,2g Lip 71g Hc	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 721 Kcal 40,6g Prot 24,9g Lip 63,3g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 768 Kcal 25,7g Prot 21,2g Lip 65,6g	21	Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 734 Kcal 16,7g Prot 25,3g Lip 90g Hc	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 828 Kcal 39,3g Prot 19g Lip 89,5g	23	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 844 Kcal 49,2g Prot 24,3g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1) 927 Kcal 29,6g Prot 32,1g Lip 109,8g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 713 Kcal 20,6g Prot 26,2g Lip 67,9g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 878 Kcal 48,2g Prot 22,2g Lip 79,3g	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 810 Kcal 29,4g Prot 23,4g Lip 117g	30	Sopa de cocido Cocido lebaniego Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 838 Kcal 39g Prot 31,6g Lip 97g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 789 Kcal 42,7g Prot 22,1g Lip 96,6g



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
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

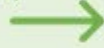
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



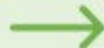
Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



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

