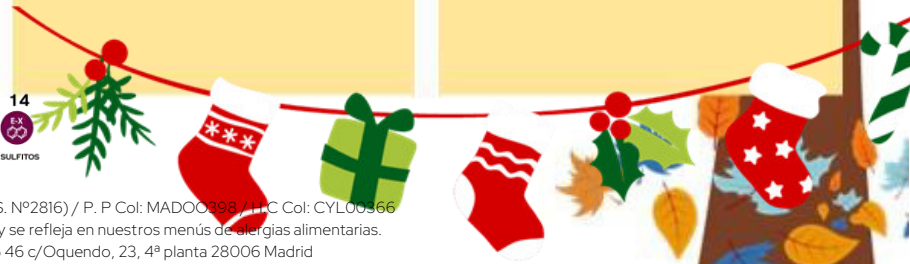


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6,7,1,3) 623 Kcal 13,8g Prot 8,7g Lip 118,2g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1,6) 619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4,3) 634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan (1,4,14,3,6) 737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (7,14,1,6,3) 599 Kcal 19,7g Prot 15,2g Lip 78g Hc	11	Sopa de cocido Cocido montañés Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 678 Kcal 28,7g Prot 18,4g Lip 86g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14,3,1,6) 629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc	13	Lentejas de la abuela (chorizo) Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (6,7,14,4,1,3) 788 Kcal 43,4g Prot 23,8g Lip 78g Hc		
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Bizcocho casero Pan (7,14,1,3,6) 776 Kcal 36,8g Prot 23,7g Lip 96,1g	17	Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4,6,14,1,3) 692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g	18	Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 724 Kcal 19,3g Prot 25,4g Lip 98,2g	19	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1,4,3,6) 787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g	20 <u>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA</u> Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1,3,7) 905 Kcal 34g Prot 37,4g Lip 102,6g			



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCOS
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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



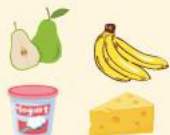
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



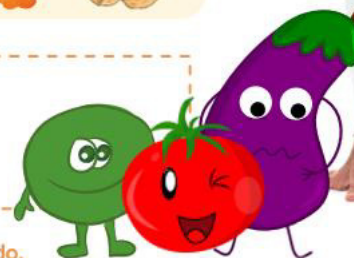
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



MÁS VERDE

