

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	9	Macarrones al ajillo Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4) 715 Kcal 16,2g Prot 20,4g Lip 108,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 558 Kcal 20,5g Prot 12,4g Lip 87,9g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc
15	Sopa de ave Calamares a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo (12) 503 Kcal 26,6g Prot 11,2g Lip 66,1g	16	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patata Fruta del tiempo (14) 656 Kcal 31,5g Prot 17,1g Lip 83,6g	17	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g	18	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 700 Kcal 15,2g Prot 16,6g Lip 101,9g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 20,9g Prot 24,9g Lip 61,4g
22	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 589 Kcal 10,4g Prot 20,8g Lip 76,6g	23	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 558 Kcal 20,5g Prot 12,4g Lip 87,9g	24	Arrozal horno Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 698 Kcal 32g Prot 16,8g Lip 94g Hc	25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 793 Kcal 44,2g Prot 32,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 670 Kcal 35,7g Prot 17,1g Lip 82,9g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 707 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,2g	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g	31	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g				



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

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



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

