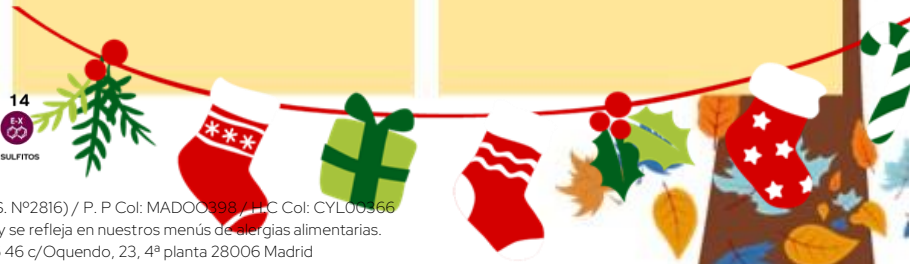


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6,7,14,1,4,3) 593 Kcal 26,8g Prot 16,4g Lip 56,1g Hc	3	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Yogur sabor Pan (6,7,1,3) 665 Kcal 15,9g Prot 10,5g Lip 114,7g	4	Alubias blancas estofadas (pimiento ,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Ensalada de lechuga Pan (14,3,1,6) 575 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip 54,7g	5	Crema de calabacín San Jacobo Cuscús Yogur sabor Pan (14,1,6,7,3) 747 Kcal 19,1g Prot 23,1g Lip 88g Hc	6 FESTIVO			
9		10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan (14,1,6,7,3) 641 Kcal 21,8g Prot 17g Lip 74,5g Hc	11	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta de temporada Pan (6,7,14,3,1) 690 Kcal 28,6g Prot 26,9g Lip 80,5g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 625 Kcal 16,2g Prot 22,6g Lip 65,5g	13 Lentejas de la abuela (chorizo) Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (6,7,14,1,3,4) 942 Kcal 39,5g Prot 34,3g Lip 136,2g			
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7,14,1,3,6) 634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g	17	Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (4,6,14,1,3,7) 734 Kcal 35,9g Prot 22,6g Lip 82,7g	18	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	19	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	20 JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA 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			
23		24		25		26		27			
30		31									



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

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 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)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Huevo

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

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

