



## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)  
 Salchichas de pavo al grill  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (3,6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (6,7,14,1,4)

650 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 66,6g Hc

## MIÉRCOLES

- 3 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14,3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate \*Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (1,4,14,7)

681 Kcal 26g Prot 19,6g Lip 90,3g Hc

## VIERNES

- 5 Crema de calabacín  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14,1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14,1,6,7)

701 Kcal 19,8g Prot 24g Lip 89g Hc

10

- Puchero andaluz  
 Ensalada completa con huevo  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos

(14,3)

745 Kcal 27,2g Prot 27g Lip 89,3g Hc

11

- Arroz criollo (chorizo)  
 Revuelto de huevo con queso  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (6,7,3,14)

726 Kcal 23,3g Prot 26,8g Lip 91,1g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
 Limanda a la romana casera  
 Patatas panadera  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14,1,3,4)

666 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 81,6g Hc

15

- Crema de guisantes  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

- Patatas a la marinera  
 \*Escalope empanado de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (2,4,12,14,7)

711 Kcal 26,2g Prot 23,4g Lip 69,7g Hc

17

- Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (1,3,14)

782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc

18

- Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
 Palometa al horno  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14,4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

- Sopa Navideña  
 Fajita de pollo y verduras  
 Nachos  
 Tarrina de nata y fresa s/g  
 Pan sin alérgenos (1,3,7)

654 Kcal 28,9g Prot 20g Lip 79,7g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

**A: ALÉRGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**


## 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

**1º** Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

**2º** Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas

**POSTRES** Fruta fresca  
 Lácteos



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas  
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

### PUEDES CENAR



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

