



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, 4)

650 Kcal 25,8g Prot 28g Lip 67,4g 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 con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

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

677 Kcal 27g Prot 25,7g Lip 72,4g Hc

10

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(3, 14)

611 Kcal 21,5g Prot 15,7g Lip 85,5g Hc

11

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

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

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

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g 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 de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g 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 de ave
Pollo salteado
Patatas chips
Tarrina de nata y fresas s/g
Pan sin alérgenos (7)

611 Kcal 29,5g Prot 19g Lip 69,4g 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

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



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

