



LUNES

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

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan (14,1,4,7)

634 Kcal 31g Prot 19g Lip 82,7g Hc

MIÉRCOLES

3 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (14,3,1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

JUEVES

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

597 Kcal 29,6g Prot 17,9g Lip 74,1g Hc

VIERNES

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

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g 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 sin lactosa / Fruta de temporada
Pan (14,1,6,7)

702 Kcal 27,5g Prot 23g Lip 91,5g Hc

10

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan (14,3,1)

719 Kcal 29,1g Prot 27,4g Lip 84,5g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan (3,14,7,1)

574 Kcal 22,4g Prot 17,3g Lip 77,9g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (1)

730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan (2,4,12,14,7,1)

627 Kcal 29,7g Prot 21,8g Lip 53,4g Hc

17

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

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (14,4,1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

Sopa Navideña
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan (1,3,7)

691 Kcal 41,2g Prot 21,5g Lip 80g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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.



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



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



PUEDES CENAR

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

SAMYGREEN

Actividad familiar

