



## 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 de soja / Fruta de temporada  
Pan (14,1,4,6)

631 Kcal 29,9g Prot 20,5g Lip 78,8g 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 de soja / Fruta de temporada  
Pan (1,4,14,6)

594 Kcal 28,5g Prot 19,4g Lip 70,2g 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 en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja / Fruta de temporada  
Pan (14,6,1)

657 Kcal 33g Prot 24,4g Lip 70,5g Hc

10

Sopa de puchero de garbanzos  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan (3,14,1)

585 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 80,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja / Fruta de temporada  
Pan (3,14,6,1)

571 Kcal 21,3g Prot 18,8g Lip 74g Hc

12

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

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g 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 de soja / Fruta de temporada  
Pan (2,4,12,14,6,1)

624 Kcal 28,6g Prot 23,3g Lip 49,5g Hc

17

Espaguetis con tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan (1,3,14)

704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g 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 de soja / Fruta de temporada  
Pan (1,3,6)

679 Kcal 40g Prot 20,8g Lip 78,8g 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



## 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

