

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos</p> <p>708 Kcal 22,7g Prot 18,8g Lip 106,8g</p>	<p>5</p> <p>Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 66,1g Hc</p>	<p>6</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>7</p> <p>Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>546 Kcal 21,8g Prot 8,5g Lip 67,7g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas con verduras frescas Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>503 Kcal 24,7g Prot 11,5g Lip 64,6g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g Hc</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>21</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip</p>	<p>22</p> <p>Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>557 Kcal 25,9g Prot 14,9g Lip 67,3g</p>
<p>25</p> <p>Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>436 Kcal 25,5g Prot 14,1g Lip 50,5g</p>	<p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g</p>



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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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

