

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g		Fabada asturiana Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6,7,3,4,14,1) 790 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 64,2g		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4,14,1,3) 444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g		9 Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g		10 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g		11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g		12 Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1,4) 849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g	
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g		16 Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g		17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 683 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 67,8g		18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc		19 Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,6,7,3) 577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g	
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 603 Kcal 17,2g Prot 22,8g Lip 56,6g		23 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 571 Kcal 22,2g Prot 18g Lip 45,3g Hc		24 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip		25 Paella valenciana Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,1,3,6) 710 Kcal 25,1g Prot 29,3g Lip		26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6,7,14,4,1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g	
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc		30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g		Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6,7,3,14,1) 760 Kcal 32,3g Prot 23,9g Lip 64,1g		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		Patatas con pescado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4,14,1,3) 478 Kcal 35g Prot 13g Lip 52,2g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9	Coditos con tomate Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 635 Kcal 18,5g Prot 15,6g Lip 74,3g	10	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g	11	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	12	Patatas a la riojana Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,7,14,4,1) 511 Kcal 28,3g Prot 17,5g Lip 54g Hc
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16	Espirales con tomate Merluza en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 544 Kcal 27,9g Prot 10,4g Lip 76,4g	17	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 683 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 67,8g	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,6,14,1) 693 Kcal 18,8g Prot 17,7g Lip 93,3g	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,6,7,3) 577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g
22	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 606 Kcal 16,3g Prot 22,4g Lip 60,4g	23	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 571 Kcal 22,2g Prot 18g Lip 45,3g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip	25	Paella valenciana Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,1,6) 651 Kcal 30,6g Prot 21,5g Lip	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6,7,14,4,1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g
29	Arroz murciano Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 553 Kcal 30,3g Prot 8,4g Lip 84,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc						



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

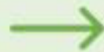
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

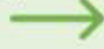
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<b>LUNES DE PASCUA</b>	2	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	3	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	4	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	5	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc
8	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	9	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	10	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	11	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	12	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
15	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	16	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	17	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	18	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	19	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc
22	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	23	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	24	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g	25	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g	26	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
29	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	30	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc						



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

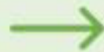
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

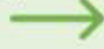
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 88,4g		Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 28,9g Prot 12,2g Lip 76,9g		Crema de verduras frescas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,2g Prot 17,5g Lip 63,9g		Patatas con pescado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 498 Kcal 32,3g Prot 12,1g Lip 61,8g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	*Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 90,4g	10	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 452 Kcal 32,5g Prot 6,9g Lip 59g Hc	11	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	12	Patatas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 513 Kcal 26,4g Prot 7,4g Lip 79,5g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Espirales con tomate Merluza en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 566 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 91,1g Hc	17	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	18	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 22,3g Prot 15,9g Lip 102,3g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Crema de judías verdes Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 415 Kcal 19,2g Prot 9,7g Lip 59,6g Hc	23	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc	24	Sopa de ave Filete de pavo plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 452 Kcal 32,5g Prot 6,9g Lip 59g	25	Paella valenciana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 672 Kcal 28,6g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29	Arroz murciano Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 574 Kcal 28,3g Prot 7,9g Lip 93,6g Hc	30	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 536 Kcal 21,1g Prot 17,4g Lip 64,9g						



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

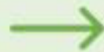
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

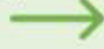
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<b>LUNES DE PASCUA</b>	2	Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 88,4g	3	Fabada asturiana Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 4, 14) 811 Kcal 34g Prot 25,2g Lip 72,9g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 23,9g Prot 20,1g Lip 66,4g	5	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 3) 652 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 85,3g	10	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 801 Kcal 34,6g Prot 28,8g Lip 86,1g	11	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 773 Kcal 30,9g Prot 22,9g Lip 100,4g	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 870 Kcal 26,6g Prot 38,9g Lip 128,6g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14, 6, 7) 720 Kcal 32,7g Prot 30,2g Lip 70,9g	16	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 540 Kcal 28g Prot 9,4g Lip 81,7g Hc	17	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 624 Kcal 15,2g Prot 22,3g Lip 65,3g	23	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 801 Kcal 34,6g Prot 28,8g Lip	25	Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 654 Kcal 35,5g Prot 18g Lip 77,6g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 67,7g						



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz hortelano (sin zanahoria) Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) <b>657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g</b>		Fabada asturiana (sin zanahoria) Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 3, 4, 14, 1) <b>790 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 64,2g</b>		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g</b>		Patatas con verduras (sin zanahoria) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) <b>444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g</b>	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) <b>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g</b>		9 Coditos al gratén Filete de pollo plancha Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) <b>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g</b>		10 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g</b>		11 Crema de calabacín Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) <b>753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g</b>		12 Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) <b>849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g</b>	
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patata panadera Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) <b>699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g</b>		16 Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4) <b>584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g</b>		17 Alubias pintas con verduras asturiana (sin zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) <b>683 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 67,8g</b>		18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc</b>		19 Crema de verduras San Jacobo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) <b>577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g</b>	
22 Judías verdes rehogadas / crema Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) <b>603 Kcal 17,2g Prot 22,8g Lip 56,6g</b>		23 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>571 Kcal 22,2g Prot 18g Lip 45,3g Hc</b>		24 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip</b>		25 Paella valenciana (sin zanahoria) Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6) <b>710 Kcal 25,1g Prot 29,3g Lip</b>		26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) <b>633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g</b>	
29 Arroz con tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc</b>		30 Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) <b>558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc</b>							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g		Alubias blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 4, 7) 723 Kcal 28g Prot 17g Lip 74,5g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g		9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g		10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc		11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g		12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc	
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g		16 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc		17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc		18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g		19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g	
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 624 Kcal 15,2g Prot 22,3g Lip 65,3g		23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc		24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g		25 Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip		26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc	
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g		30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g		Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 656 Kcal 31,6g Prot 14,5g Lip 75,7g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g		9 Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g		10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc		11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g		12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc	
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g		16 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc		17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc		18 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g		19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g	
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 403 Kcal 25,9g Prot 9g Lip 51,4g Hc		23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc		24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g		25 Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip		26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc	
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g		30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g		Alubias blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3, 4) 639 Kcal 25,1g Prot 14,8g Lip 74,1g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g		9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g		10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc		11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g		12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc	
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g		16 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc		17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g		18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g		19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g	
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 624 Kcal 15,2g Prot 22,3g Lip 65,3g		23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc		24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g		25 Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip		26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc	
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g		30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>		Sopa de verdura y pasta Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 4, 7) <b>590 Kcal 17,8g Prot 16,7g Lip 60,9g</b>		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</b>		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b>	
8 Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</b>		9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) <b>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</b>		10 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) <b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</b>		11 Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</b>		12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc</b>	
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>		16 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</b>		17 Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g</b>		18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</b>		19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>	
22 Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>683 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 64,8g Hc</b>		23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc</b>		24 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) <b>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip</b>		25 Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) <b>663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip</b>		26 Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc</b>	
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc</b>		30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</b>							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</b>	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera con pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) <b>760 Kcal 28,8g Prot 19,3g Lip 75,1g</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</b>	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g</b>				
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc</b>	9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) <b>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g</b>	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) <b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</b>	11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</b>	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>587 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 60,9g</b>				
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</b>	16 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc</b>	17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>704 Kcal 38,4g Prot 15g Lip 76,5g Hc</b>	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</b>	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g</b>				
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>624 Kcal 15,2g Prot 22,3g Lip 65,3g</b>	23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc</b>	24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) <b>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g</b>	25 Paella de verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>637 Kcal 18,6g Prot 21,8g Lip</b>	26 Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g</b>				
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</b>	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</b>							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
<b>LUNES DE PASCUA</b>		Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g		Alubias blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3, 4) 639 Kcal 25,1g Prot 14,8g Lip 74,1g		Crema de verduras frescas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,2g Prot 17,5g Lip 63,9g		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g	
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g		9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g		10 Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 463 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc		11 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g		12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc	
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g		16 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc		17 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g		18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g		19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g	
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 624 Kcal 15,2g Prot 22,3g Lip 65,3g		23 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc		24 Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 474 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip		25 Paella valenciana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 579 Kcal 30,7g Prot 11,7g Lip		26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc	
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g		30 Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 536 Kcal 21,1g Prot 17,4g Lip 64,9g							



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<b>LUNES DE PASCUA</b>	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	Sopa de verdura y pasta Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 4, 7) 590 Kcal 17,8g Prot 16,7g Lip 60,9g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g				
8	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	11	Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 683 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 64,8g Hc	23	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 54g Hc	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip	25	Paella valenciana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 663 Kcal 21,6g Prot 25,3g Lip	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 576 Kcal 21,2g Prot 11,4g Lip 93g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

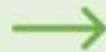
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

