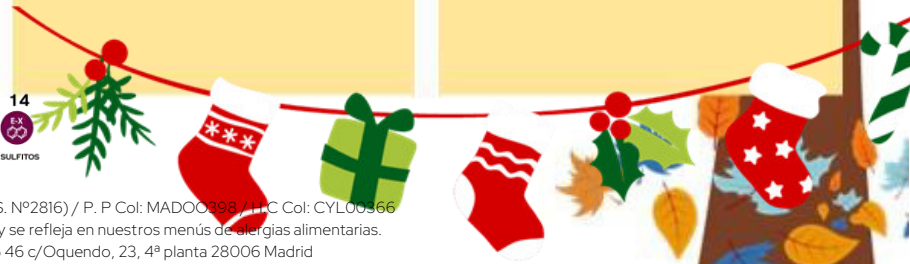


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6,7,1,3) 623 Kcal 13,8g Prot 8,7g Lip 118,2g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1,6) 619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4,3) 634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan (14,1,4,3,6) 638 Kcal 16g Prot 23,9g Lip 71,8g Hc	10	Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (1,6,14,3) 699 Kcal 24,2g Prot 17,7g Lip 102,1g	11	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 674 Kcal 31,1g Prot 23,8g Lip 71,2g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14,3,1,6) 629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc	13	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (6,7,14,4,1,3) 859 Kcal 44,2g Prot 20,8g Lip 77,9g		
16	Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1,3,6) 642 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 85,6g Hc	17	Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4,6,14,1,3) 692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g	18	Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 770 Kcal 21,6g Prot 27,3g Lip 94,9g	19	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1,4,3,6) 787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g	20 <u>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA</u> Sopa Navideña Perrito caliente especial Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1,3,6,11,7) 634 Kcal 19,7g Prot 25g Lip 76,6g Hc			



-  1 GLUTEN
-  2 CRUSTÁCEOS
-  3 HUEVOS
-  4 PESCADO
-  5 CACAHUETES
-  6 SOJA
-  7 LÁCTEOS
-  8 FRUTO SECOS
-  9 APIO
-  10 MOSTAZA
-  11 SÉSAMO
-  12 MOLUSCOS
-  13 ALTRAMUCES
-  14 SULFITOS

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)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

