

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Pan (1, 3, 6, 7, 14) 677 Kcal 18,2g Prot 25,9g Lip 85,9g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7, 1, 3) 649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc
5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 602 Kcal 27g Prot 25g Lip 59,7g Hc	6	Espirales al ajillo Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1, 14, 6) 480 Kcal 31,1g Prot 9g Lip 65,9g Hc	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Calabacín salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 735 Kcal 20,2g Prot 16,2g Lip 82,7g	14	Puré de garbanzos Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 6) 670 Kcal 33,9g Prot 25g Lip 69,8g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g	16	Puré de alubias blancas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 690 Kcal 38,1g Prot 14,7g Lip 71,3g
19	Crema de acelgas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6, 7) 592 Kcal 18,3g Prot 21,4g Lip 95,4g	20	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	21	Arroz hortelano Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 825 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip	22		23	
26	Fideuá de verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 592 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 88,2g	27	Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 451 Kcal 28,4g Prot 11,2g Lip 53,6g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 7, 1) 541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g	29	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g		



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito con patatas fritas Fruta del tiempo (1, 3, 6) 582 Kcal 21,8g Prot 21,2g Lip 68,9g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3) 649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc
5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 602 Kcal 27g Prot 25g Lip 59,7g Hc	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g	16	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan integral (14, 4, 7, 1, 3) 688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g
19	Crema de acelgas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6, 7) 592 Kcal 18,3g Prot 21,4g Lip 95,4g	20	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	21	Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 742 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 97,5g	22		23	
26	Fideuá de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	27	Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 469 Kcal 27,4g Prot 13,5g Lip 53,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 7, 1) 541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g	29	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g		



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

