

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 pomodoro
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(1, 7, 3, 14, 6)

789 Kcal 33,5g Prot 28,2g Lip 89,4g

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

1

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
(1, 3, 14, 7, 6)

683 Kcal 18,8g Prot 18,3g Lip 88,7g

2

Patatas guisadas con calamares
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(12, 14, 1, 3)

Pan integral
508 Kcal 31,5g Prot 14,1g Lip 61,2g

12

Arroz con salsa de tomate
Cordon bleu de pollo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 6, 7)

739 Kcal 22g Prot 28,3g Lip 91,9g Hc

13

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

612 Kcal 12,2g Prot 20,4g Lip 66,7g

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 12, 6)

489 Kcal 15,6g Prot 18,4g Lip 61,6g

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas panadera
Yogur sabor
(1, 3, 14, 7, 6)

788 Kcal 24,3g Prot 23,7g Lip 62,3g

16

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 3)

596 Kcal 35,7g Prot 11,6g Lip 70,1g

19

Crema de calabacín
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6, 7)

632 Kcal 17g Prot 21,2g Lip 93,1g Hc

20

Lentejas ECO estofadas con verduras
Hamburguesa mixta casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 1, 3, 6)

674 Kcal 32,6g Prot 27,5g Lip 63,8g

21

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

22

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 4)

681 Kcal 29,9g Prot 16,3g Lip

23

Espaguetis carbonara (bacon)
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(1, 6, 7, 3, 14)

723 Kcal 27,3g Prot 27,9g Lip 85,7g

26

27

28

29

Patatas estofadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(6, 14, 1, 7)

655 Kcal 13,7g Prot 26g Lip 76,5g 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)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



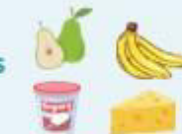
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g

6

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

904 Kcal 48g Prot 33,2g Lip 64,7g Hc

9

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(4)

560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

613 Kcal 10,5g Prot 20g Lip 75,7g Hc

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 12)

512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 7)

643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g

16

Alubias blancas con verduras
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4)

585 Kcal 32,8g Prot 7,7g Lip 79,4g Hc

19

Crema de calabacín
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

504 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 56,1g Hc

20

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

555 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 65,1g

21

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip

22

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(4, 14, 7)

659 Kcal 23,5g Prot 11,8g Lip

23

Espaguetis salteados
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

743 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 111g Hc

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)

565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g 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)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



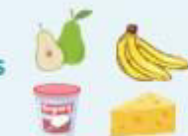
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g

6

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

812 Kcal 45,1g Prot 31g Lip 62,5g Hc

9

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(4)

560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

613 Kcal 10,5g Prot 20g Lip 75,7g Hc

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 12)

512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14)

551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g

16

Alubias blancas con verduras
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4)

585 Kcal 32,8g Prot 7,7g Lip 79,4g Hc

19

Crema de calabacín
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

504 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 56,1g Hc

20

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

555 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 65,1g

21

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip

22

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

568 Kcal 20,6g Prot 9,6g Lip 92,4g

23

Espaguetis salteados
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

743 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 111g Hc

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

473 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 61,1g



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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin alérgenos
Yogur sabor
 (3, 14, 7)
 678 Kcal 13,3g Prot 15,2g Lip 103,4g

Patatas guisadas con calamares
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (12, 14)
Pan sin alérgenos
 503 Kcal 30g Prot 11,6g Lip 66,6g Hc

5

6

7

8

9

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 3)
 537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
 (14)
 711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

Crema de calabacín
Jamonicos de pollo asados
Patatas panadera
Yogur sabor
 (14, 7)
 904 Kcal 48g Prot 33,2g Lip 64,7g Hc

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
 (4)
 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
 616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 3)
 613 Kcal 10,5g Prot 20g Lip 75,7g Hc

Potaje de garbanzos y espinacas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
 (14, 7)
 643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g

Alubias blancas con verduras
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 585 Kcal 32,8g Prot 7,7g Lip 79,4g Hc

19

20

21

22

23

Crema de calabacín
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 504 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 56,1g Hc

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 555 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 65,1g

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
 (14)
 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
 (4, 14, 7)
 659 Kcal 23,5g Prot 11,8g Lip

Espaguetis salteados
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 743 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 111g Hc

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 7)
 565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g 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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



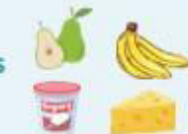
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas ECO estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

502 Kcal 29,8g Prot 9,4g Lip 66,6g Hc

6

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

904 Kcal 48g Prot 33,2g Lip 64,7g Hc

9

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(4)

560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

485 Kcal 20,9g Prot 14,7g Lip 56,6g

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 12)

512 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 71,5g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 7)

643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g

16

Alubias blancas con verduras
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4)

585 Kcal 32,8g Prot 7,7g Lip 79,4g Hc

19

Crema de calabacín
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

504 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 56,1g Hc

20

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

555 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 65,1g

21

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip

22

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(4, 14, 7)

659 Kcal 23,5g Prot 11,8g Lip

23

Espaguetis salteados
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)

679 Kcal 28,1g Prot 14g Lip 109,4g

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)

565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g 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)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

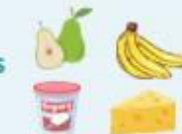


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

452 Kcal 10,6g Prot 17,8g Lip 60,1g

6

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

7

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

590 Kcal 28,1g Prot 26,8g Lip 54g Hc

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

904 Kcal 48g Prot 33,2g Lip 64,7g Hc

9

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(4)

560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

613 Kcal 10,5g Prot 20g Lip 75,7g Hc

14

Patatas guisadas con verduras frescas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 12)

388 Kcal 18,6g Prot 7,7g Lip 58,6g Hc

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 7)

643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g

16

Macarrones al ajillo
Abadejo con tomate
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(4, 14)

616 Kcal 24,2g Prot 7,4g Lip 108g Hc

19

Crema de calabacín
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

504 Kcal 21,8g Prot 8,6g Lip 56,1g Hc

20

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

489 Kcal 29,9g Prot 15,4g Lip 53,4g

21

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(14)

629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip

22

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(4, 14, 7)

659 Kcal 23,5g Prot 11,8g Lip

23

Espaguetis salteados
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

743 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 111g Hc

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)

565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g 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)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

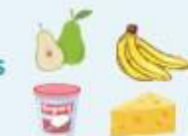


Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g

6

Espirales pomodoro s/g
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

711 Kcal 22,7g Prot 21,4g Lip 102,2g

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

904 Kcal 48g Prot 33,2g Lip 64,7g Hc

9

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo

564 Kcal 21,3g Prot 8,8g Lip 93,8g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

616 Kcal 29,3g Prot 9,4g Lip 96,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

613 Kcal 10,5g Prot 20g Lip 75,7g Hc

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

536 Kcal 28,6g Prot 12,1g Lip 74,1g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 7)

643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g

16

Alubias blancas con verduras
Salchichas de pollo-pavo al grill
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14)

468 Kcal 15,7g Prot 5,2g Lip 76,1g Hc

19

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

491 Kcal 19,4g Prot 8,7g Lip 58,9g Hc

20

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

555 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 65,1g

21

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip

22

Arroz con verduras
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 7)

648 Kcal 30,2g Prot 10,2g Lip

23

Espaguetis salteados
Huevos cocidos con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

743 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 111g Hc

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)

565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g 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)

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



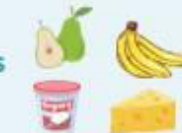
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

5

Patatas estofadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 (14, 3)

6

Macarrones de quinoa con
 champiñón
 Filete de cerdo a la plancha
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta del tiempo
 (14)

7

Repollo rehogado
 Filete de pavo a la plancha
 Patatas al vapor
 Fruta del tiempo
 (14)

8

Crema de calabacín
 Jamoncitos de pollo asados
 Patatas panadera
 Fruta del tiempo
 (14)

9

Verduras variadas rehogadas sin
 patata
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Zanahoria salteada
 Fruta del tiempo

12

Patatas guisadas con verduras
 frescas
 Filete de pollo a la plancha
 Champiñón salteado
 Fruta del tiempo
 (14)

13

Crema de verduras frescas
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga
 Fruta del tiempo
 (14, 3)

14

Verduras variadas rehogadas sin
 patata
 Filete de pavo al limón
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 (14)

15

Crema de zanahorias
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patatas dado
 Fruta del tiempo
 (14)

16

Macarrones de quinoa con champiñón
 Salchichas de pollo-pavo al grill
 Verduras variadas
 Fruta del tiempo
 (14)

19

Crema de calabacín
 Filete de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Fruta del tiempo
 (14)

20

Puré de patata
 Filete de pavo al limón
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 (14)

21

Crema de zanahorias
 Estofado de cerdo en salsa
 Verduras variadas
 Fruta del tiempo
 (14)

22

Patatas estofadas
 Filete de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 (14)

23

Macarrones de quinoa con calabacín
 Huevos cocidos con salsa de tomate
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 (3, 14)

26

27

28

29

Patatas estofadas
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Fruta del tiempo
 (14)



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



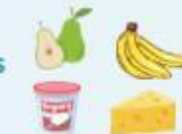
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

