

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral 546 Kcal 29,3g Prot 12,1g Lip 72,1g
4 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 634 Kcal 27,1g Prot 13,3g Lip 95,2g	5 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 566 Kcal 23,9g Prot 19,1g Lip 66,5g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g	7 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 6, 7) 810 Kcal 30,3g Prot 27,7g Lip 89,7g	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 578 Kcal 31,9g Prot 11,9g Lip 73,2g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 589 Kcal 14g Prot 21,8g Lip 68,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) 585 Kcal 40,1g Prot 14,1g Lip 64,1g
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip 56,5g	20 Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip	21 Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 600 Kcal 33,1g Prot 18,7g Lip	22 JORNADA FIN DE TRIMESTRE Crema de zanahoria Lasaña de atún Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa Pan integral (14, 1, 4, 6, 7, 3) 364 Kcal 7g Prot 8,7g Lip 54,7g Hc
25	26	27	28	29



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

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

5

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

587 Kcal 21,9g Prot 18,6g Lip 75,1g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

670 Kcal 34,7g Prot 19,5g Lip 74,7g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc

13

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g

20

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc

25

26

27

28

29



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

1

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

5

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

587 Kcal 21,9g Prot 18,6g Lip 75,1g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc

11

Judías verdes rehogadas con
zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc

13

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g

20

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

446 Kcal 22,7g Prot 7,4g Lip 61,2g Hc

25

26

27

28

29



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



Leche

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	Macarrones de quinoa con calabacín Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14)
4	Patatas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4)	5	Macarrones de quinoa con champiñón Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo (3, 14)	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)	7	Verduras variadas rehogadas sin patata Lacón a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14)	8	Patatas con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14)
11	Patatas guisadas con verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)	12	Macarrones de quinoa con calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14)	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14)	15	Verduras variadas rehogadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4)
18	Macarrones de quinoa Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14)	19	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)	20	Verduras variadas rehogadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 3)	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14)	22	Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4)
25		26		27		28		29	



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

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



VITAMINA



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

1

Macarrones con champiñón
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

566 Kcal 26,6g Prot 11,2g Lip 81,7g (1,4,7)

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

652 Kcal 27,4g Prot 13,2g Lip 100,2g

5

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

587 Kcal 21,9g Prot 18,6g Lip 75,1g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6)

746 Kcal 46,5g Prot 29,4g Lip 64,9g

7

Garbanzos hortelana
Pastel de carne con patata gratinada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)

831 Kcal 28,3g Prot 27,2g Lip 98,4g

8

Coditos al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4)

599 Kcal 30g Prot 11,4g Lip 81,9g Hc

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 14)

642 Kcal 31g Prot 10,4g Lip 99,1g Hc

13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g

18

Tallarines pomodoro
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 7)

696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g

19

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

554 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip 60,5g

20

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 25,2g Prot 19,1g Lip

21

Sopa de ave con letras
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7, 14)

596 Kcal 30,3g Prot 18,1g Lip

22

Crema de zanahoria
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 6, 7)

357 Kcal 3,2g Prot 7,5g Lip 59,9g Hc

25

26

27

28

29


 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

				1 Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g	5 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 30,6g Prot 12,5g Lip 74,3g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 670 Kcal 34,7g Prot 19,5g Lip 74,7g	8 Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20 Alubias pintas con arroz Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22 Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc
25	26	27	28	29



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)

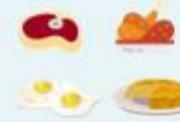


PUEDES CENAR

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

				1 Macarrones con champiñón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 27g Prot 8,2g Lip 84,2g Hc
4 Arroz con salsa de tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 587 Kcal 21,9g Prot 18,6g Lip 75,1g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 670 Kcal 34,7g Prot 19,5g Lip 74,7g	8 Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 675 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 91,1g Hc
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g	12 Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 35,9g Prot 8,4g Lip 65,5g Hc
18 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g	20 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22 Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g
25	26	27	28	29



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)

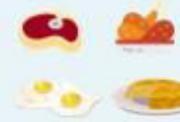


PUEDES CENAR

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

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

5

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

489 Kcal 11,7g Prot 17,9g Lip 67,4g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

568 Kcal 25,9g Prot 16,4g Lip 65,3g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

554 Kcal 25,1g Prot 10,7g Lip 85,7g

11

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

644 Kcal 10,8g Prot 20,9g Lip 72g Hc

12

Arroz con pollo
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc

13

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g

15

Guiso de verduras con patatas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

498 Kcal 25,7g Prot 12,1g Lip 68,9g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g

19

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 60,3g

20

Arroz con verduras
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc

25

26

27

28

29



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