

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			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 francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g		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 Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3) 528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g 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 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	Menestra con tomate Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12	Patatas a la riojana Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4) 572 Kcal 31g Prot 18,7g Lip 55g 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	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	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	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 Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
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

### 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



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
			Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 543 Kcal 9,5g Prot 14,6g Lip 87,5g Hc		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 484 Kcal 18,3g Prot 13g Lip 49,1g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 448 Kcal 8,9g Prot 12,2g Lip 46,1g Hc		Patatas con pescado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3) 537 Kcal 36,9g Prot 15g Lip 48,1g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 542 Kcal 37g Prot 13,9g Lip 60g Hc	9	Coditos gratinados Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 526 Kcal 16,2g Prot 14,9g Lip 55,3g	10	Menestra con tomate Chuleta de saxonía a la plancha Puré de patata Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 6) 525 Kcal 27,7g Prot 21g Lip 48g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 616 Kcal 30,3g Prot 24g Lip 68,3g Hc	12	Patatas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 420 Kcal 24,7g Prot 10,9g Lip 41g Hc
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 620 Kcal 29,8g Prot 28,4g Lip 53,7g	16	Alubias pintas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 511 Kcal 31,5g Prot 12,8g Lip 48,7g	17	Espirales carbonara Merluza en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4) 543 Kcal 30,1g Prot 13,1g Lip 71,1g	18	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 6, 14, 1) 547 Kcal 15,4g Prot 16,8g Lip 65g Hc	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 605 Kcal 15,9g Prot 23,4g Lip 65,2g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 752 Kcal 21,1g Prot 25,2g Lip 86g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 616 Kcal 30,3g Prot 24g Lip 68,3g Hc	24	Crema de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 349 Kcal 16,3g Prot 12,3g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 570 Kcal 18,3g Prot 25g Lip 47,4g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 691 Kcal 39,6g Prot 20,5g Lip 64,5g
29	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 471 Kcal 17,9g Prot 7,7g Lip 77,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 534 Kcal 24,9g Prot 18,2g Lip 54,8g						



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)

## 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



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	
			Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g</b>		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) <b>588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g</b>		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g</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 integral (4,14,1,3) <b>470 Kcal 30g Prot 12g Lip 56,6g Hc</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) <b>529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g</b>	9	Coditos al ajillo Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>545 Kcal 22g Prot 15,2g Lip 71,1g Hc</b>	10	Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc</b>	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc</b>	12	Guiso de verduras con patatas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) <b>510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc</b>
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1,14,6) <b>584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g</b>	17	Espirales con champiñón Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) <b>516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc</b>	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) <b>590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc</b>	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) <b>522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g</b>
22	Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) <b>598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g</b>	23	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) <b>574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) <b>526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>619 Kcal 23,8g Prot 23,6g Lip 75,5g</b>	30	Crema de zanahoria 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

### 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



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
			Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g</b>		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) <b>588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g</b>		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g</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 integral (4,14,1,3) <b>470 Kcal 30g Prot 12g Lip 56,6g Hc</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) <b>529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g</b>	9	Coditos al ajillo Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>545 Kcal 22g Prot 15,2g Lip 71,1g Hc</b>	10	Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc</b>	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc</b>	12	Guiso de verduras con patatas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) <b>510 Kcal 25,9g Prot 9,6g Lip 74,8g Hc</b>
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1,14,6) <b>584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>574 Kcal 36,6g Prot 13,1g Lip 62,7g</b>	17	Espirales con champiñón Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) <b>516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc</b>	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) <b>590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc</b>	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) <b>522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g</b>
22	Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) <b>598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g</b>	23	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) <b>589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) <b>574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) <b>526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>619 Kcal 23,8g Prot 23,6g Lip 75,5g</b>	30	Crema de zanahoria 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

### 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



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
			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		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,3,14) 696 Kcal 27,4g Prot 21,1g Lip 72,5g		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		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g
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	Menestra con tomate Chuleta de sjonía 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	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	12	Patatas a la riojana Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,1,4) 592 Kcal 29g Prot 18,2g Lip 63,7g Hc
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	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	17	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	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 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,14,3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,7,3,6) 649 Kcal 26,5g Prot 21g Lip 68,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 738 Kcal 38,4g Prot 20,2g Lip 77,9g
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) 579 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 67,7g						



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



Lácteo o Fruta



Leche

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	
			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 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) <b>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</b>
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) <b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</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	Menestra con tomate Chuleta de sjonía 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>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g 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	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>	17	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>	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 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</b>
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) <b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</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>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g</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)

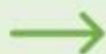
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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



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		2	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>	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc</b>	4	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>	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) <b>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g</b>
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) <b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</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	Menestra con tomate Chuleta de sjonía 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>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</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	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>	17	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>	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 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	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) <b>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</b>	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc</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>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g</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

### 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



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	
			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 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) <b>547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g</b>
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) <b>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</b>	9	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</b>	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía 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>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g 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	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>	17	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>	18	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</b>	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</b>
22	Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) <b>597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g</b>	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</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>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g</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

### 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



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
			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 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</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 guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>541 Kcal 28,7g Prot 13g Lip 62g Hc</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 Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</b>	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía 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>	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g</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	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g</b>	17	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>	18	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</b>	19	Crema de calabaza Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</b>
22	Paella de verduras Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>571 Kcal 24,7g Prot 11,1g Lip 89,8g</b>	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) <b>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</b>	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</b>	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc</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>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g</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

### 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



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
			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 francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g 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	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11	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	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	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	17	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	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 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	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	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g 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 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) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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)

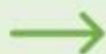
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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



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
			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 francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g		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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g
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	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	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g 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	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc	17	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	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 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	24	Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g
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) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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/Quendo, 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)

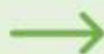
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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



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
			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 francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g 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		Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc
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) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	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	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11	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	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g
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	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	17	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g 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 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g	23	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	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g 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) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g						



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/Quendo, 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



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		2	Ensalada mixta Crema de calabaza Arroz hortelano Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas asadas al horno Fruta natural Pan	3	Ensalada mixta Fabada asturiana Rehogado de verduras variadas Tortilla campesina Champiñón salteado Fruta natural Pan	4	Ensalada mixta Crema de verduras Espaguetis al ajillo Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta natural Pan	5	Ensalada mixta Patatas la marinera Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Salteado mixto de verduras Yogur Pan integral
8	Ensalada mixta Lentejas ECO estofadas con verduras Coliflor al ajoarriero Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta natural Pan	9	Ensalada mixta Crema de zanahoria Coditos gratinados Tortilla de calabacín Pisto manchego Fruta natural Pan	10	Ensalada mixta Menestra a la riojana Arroz con champiñones Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta natural Pan	11	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Fruta natural Pan	12	Ensalada mixta Crema de verduras Patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros Cachelos Yogur Pan
15	Ensalada mixta Sopa de estrellas Brócoli con patatas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta natural Pan	16	Ensalada mixta Alubias pintas hortelana Lombarda con manzana Contramuslo de pollo asado Calabacín a la plancha Fruta natural Pan	17	Ensalada mixta Espirales con bacón Espinacas rehogadas Atún con tomate Zanahoria salteada Fruta natural Pan	18	Ensalada mixta Arroz con tomate Guisantes a la francesa Huevos fritos con bacon Patatas fritas Fruta natural Pan	19	Ensalada mixta Sopa castellana Crema de calabaza Chuleta de cerdo a la plancha Guisantes salteados Yogur Pan integral
22	Ensalada mixta Paella Pisto manchego Tortilla española Tomate aliñado Fruta natural Pan	23	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo paisana Cocido completo Fruta natural Pan	24	Ensalada mixta Patatas a la marinera Judías verdes rehogadas Lomo salteado Verduras a la plancha Fruta natural Pan	25	Ensalada mixta Crema de calabacín Macarrones con verduras Escalope de ternera vienés Pisto manchego Fruta natural Pan	26	Ensalada mixta Lentejas ECO guisadas Acelgas con patatas Merluza al horno Patatas panadera Yogur Pan
29	Ensalada mixta Arroz murciano Brócoli al gratén Filete de pollo al chilindrón Zanahoria vichy Fruta natural Pan	30	Ensalada mixta Crema de zanahoria Espirales de colores al ajillo Hamburguesa mixta casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta natural Pan						

