

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas con tomate y queso gratinado
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14, 4)
812 Kcal 31,9g Prot 26,6g Lip 111,3g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
596 Kcal 32,7g Prot 24,6g Lip 53,1g Hc

7 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
689 Kcal 35,4g Prot 21,5g Lip 82,6g Hc

8 Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)
705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan integral
(3, 4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)
644 Kcal 28,3g Prot 25,3g Lip 66g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)
675 Kcal 35,6g Prot 26g Lip 71,4g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc

22 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)
616 Kcal 33,6g Prot 18,1g Lip 68,1g Hc

26 Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
744 Kcal 32,4g Prot 16g Lip 113,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 4, 12, 6, 10, 11)
747 Kcal 26,7g Prot 31,6g Lip 79,3g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 27g Prot 36g Lip 77,9g Hc

30 **DÍA NO LECTIVO**



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.