

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 624 Kcal 24,7g Prot 22g Lip 73,5g Hc	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7, 1, 3) 649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc
5	6	7	8	9
Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 616 Kcal 28,5g Prot 19,6g Lip 57,5g	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	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	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	13	14	15	16
Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g	Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g	Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g
19	20	21	22	23
Crema de acelgas Acelgas rehogadas/crema Canelones de bonito Ensalada de lechuga y maíz (14, 1, 4, 6, 7) 694 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 105,9g	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	Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 787 Kcal 22,1g Prot 25,7g Lip	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14, 6) 690 Kcal 30,1g Prot 20,9g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 1, 4, 7, 6) 607 Kcal 36,1g Prot 12,8g Lip 63g Hc
26	27	28	29	
Fideuá de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 7, 1) 541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g	



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



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



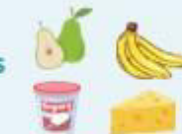
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	2
			<p>Macarrones con orégano Tortilla francesa casera Verduras variadas Pan (1, 3, 14, 6) 577 Kcal 18,9g Prot 14g Lip 72,1g Hc</p>	<p>Cazuela de patatas con rape Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14, 1, 3) 527 Kcal 32,9g Prot 17,6g Lip 56,3g</p>
5	6	7	8	9
<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 531 Kcal 24,3g Prot 13,6g Lip 54,3g</p>	<p>Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asado en su jugo Fruta del tiempo (1) 639 Kcal 47,1g Prot 26,8g Lip 51,8g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g</p>	<p>Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4, 1, 6) 539 Kcal 22,6g Prot 9,9g Lip 81,5g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 475 Kcal 22,2g Prot 14,9g Lip 43,7g</p>
12	13	14	15	16
<p>Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 437 Kcal 27g Prot 8,1g Lip 46,8g Hc</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 550 Kcal 15,4g Prot 13,2g Lip 63,9g</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 533 Kcal 32,8g Prot 13,7g Lip 61,6g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 515 Kcal 32,9g Prot 18,9g Lip 50,2g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 493 Kcal 34,7g Prot 12,2g Lip 51,1g</p>
19	20	21	22	23
<p>Acelgas rehogadas/crema Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 436 Kcal 24,4g Prot 13,5g Lip 41,9g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 583 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip</p>	<p>Espaguetis con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1, 14, 6) 597 Kcal 28,1g Prot 17,8g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 537 Kcal 32,9g Prot 13,5g Lip 60,1g</p>
26	27	28	29	
<p>Fideuá de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6) 561 Kcal 28,2g Prot 14,3g Lip 69,6g</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 501 Kcal 29,5g Prot 14,8g Lip 56,4g</p>	<p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo guisado Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 32,6g</p>	



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

COMIDAS

CENAS

Jueves 1

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas y jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de merluza empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 2

Cazuela de patatas con rape
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 3

Garbanzos con chorizos
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 4

Patatas estofadas
Ternera carbonada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de estrellas
Empanada casera de atún
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 5	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con salsa casera de tomate Fajitas de jamón y queso Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Martes 6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Salteado campestre de verduras Filete de bacalao empanado Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan
Miércoles 7	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espinacas con bechamel Huevo frito con patatas fritas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Jueves 8	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan	Sopa juliana Perritos calientes Patatas chips Fruta del tiempo Pan
Viernes 9	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor Pan	Espaguetis con tomate Alitas de pollo fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
Sábado 10	Parrillada de verduras Lasaña de carne Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Guisantes salteados Tortilla de patata Sanfaina Fruta del tiempo Pan
Domingo 11	Fabada asturiana Surfers de merluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	Coliflor con bechamel Magro con verduras Cuscús Fruta del tiempo Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 12

Crema de verduras frescas
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli con jamón
Atún encebollado
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Martes 13

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Palometa a la andaluza
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 14

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan

Crema de calabaza
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Arroz a la cubana
Soldaditos de pavía
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 16

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan

Parrillada de verduras
Ragut de pavo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 17

Espaguetis pomodoro
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor rehogada
Huevos rellenos
Patatas aliñadas
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 18

Paella mixta
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Acelgas rehogadas/crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 19

Crema de acelgas
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas con bechamel
Escalope de ternera empanado
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 20

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 21

Arroz a la milanesa
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerro
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 22

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada murciana
Pastel de pescado
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 23

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Flamenquines caseros
Pisto titaina
Yogur sabor
Pan

Sábado 24

Arroz con calamares
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verduras con pasta
Pescaito frito en adobo
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 25

Garbanzos guisados
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Rollitos primavera
Filetes rusos mixtos caseros
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 26

Fideuá de verduras
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con magro
Huevo revuelto
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Martes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria
/Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan

Berenjenas a la crema
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 29

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas a la riojana
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan



Menú elaborado por el Dpto. de **Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

COMIDAS

CENAS

Jueves 1

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas y jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de merluza empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 2

Cazuela de patatas con rape
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 3

Garbanzos con chorizos
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 4

Patatas estofadas
Ternera carbonada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de estrellas
Merluza al horno
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 5

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Fajitas de jamón y queso
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 6

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de bacalao empanado
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 7

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas con bechamel
Huevo frito con patatas fritas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 8

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Perritos calientes
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 9

Crema de calabacín
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Graten de patata con queso
Yogur sabor
Pan

Espaguetis con tomate
Alitas de pollo fritas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 10

Parrillada de verduras
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Tortilla de patata
Sanfaina
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 11

Fabada asturiana
Surfers de merluza
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Magro con verduras
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 12

Crema de verduras frescas
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli con jamón
Atún encebollado
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Martes 13

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Palometa a la andaluza
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 14

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan

Crema de calabaza
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Arroz a la cubana
Soldaditos de pavía
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 16

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan

Parrillada de verduras
Ragut de pavo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 17

Espaguetis pomodoro
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor rehogada
Huevos rellenos
Patatas aliñadas
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 18

Paella mixta
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Acelgas rehogadas/crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 19

Crema de acelgas
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas con bechamel
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 20

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 21

Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerro
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 22

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada murciana
Pastel de pescado
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 23

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín y patata
Pisto titaina
Yogur sabor
Pan

Sábado 24

Arroz con calamares
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verduras con pasta
Pescaito frito en adobo
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 25

Garbanzos guisados
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Rollitos primavera
Filetes rusos de ternera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 26

Fideuá de verduras
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con magro
Huevo revuelto
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Martes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria
/Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan

Berenjenas a la crema
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 29

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas a la riojana
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Jueves 1

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 2

Patatas guisadas con verduras frescas
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 3

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 4

Patatas estofadas
Ternera carbonada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de estrellas
Tortilla de patata con jamón york
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos



COMIDAS

CENAS

Lunes 5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con salsa casera de tomate Fajitas de jamón y queso Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Martes 6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Salteado campestre de verduras Lacón a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Miércoles 7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espinacas con bechamel Huevo frito con patatas fritas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Jueves 8	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa juliana Perritos calientes Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Viernes 9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Alitas de pollo fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Sábado 10	Parrillada de verduras Lasaña de carne Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Guisantes salteados Tortilla de patata Sanfaina Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Domingo 11	Alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coliflor con bechamel Magro con verduras Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos



COMIDAS

CENAS

Lunes 12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Brócoli con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Martes 13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Pizza de jamón y queso vegano sin tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Miércoles 14	Potaje de garbanzos y espinacas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Jueves 15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz a la cubana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Viernes 16	Alubias blancas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Parrillada de verduras Ragut de pavo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Sábado 17	Espaguetis con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coliflor rehogada Huevo a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Domingo 18	Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Acelgas rehogadas/crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos



COMIDAS

CENAS

Lunes 19

Crema de acelgas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espinacas con bechamel
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 20

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

Macarrones con salsa de tomate
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 21

Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de puerro
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 22

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada mixta
Filete de ternera a la plancha
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 23

Lentejas ECO estofadas
Filete de pavo al limón
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín y patata
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 24

Arroz con pollo
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verduras con pasta
Lacón a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 25

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Rollitos primavera
Filetes rusos de ternera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos



COMIDAS

CENAS

Lunes 26

Fideuá de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con magro
Huevo revuelto
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria
/Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Chuleta de sajonia a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 28

Lentejas ECO estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Berenjenas a la crema
Hamburguesa de burger meat mixta
completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 29

Crema de zanahorias
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas a la riojana
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

531 Kcal 24,3g Prot 13,6g Lip 54,3g

6

Espirales al ajillo
Jamonicos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc

7

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

613 Kcal 33,9g Prot 17,9g Lip 73,2g

8

Arroz con verduras
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

569 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 88,3g Hc

9

Crema de calabacín
Escalope de pollo
Graten de patata con queso
Yogur sabor
(14, 1, 3, 7, 6)

568 Kcal 30,9g Prot 11,6g Lip 51,4g

12

Crema de verduras frescas
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6, 7)

613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(3, 1, 6)

621 Kcal 18g Prot 14,6g Lip 80,1g Hc

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 1, 4, 12, 6)

499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

550 Kcal 33g Prot 21,9g Lip 51,4g Hc

16

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
(14, 4, 7, 1, 3)

688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g

19

Crema de acelgas
Acelgas rehogadas/crema
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y maíz
(14, 1, 4, 6, 7)

694 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 105,9g

20

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

613 Kcal 33,9g Prot 17,9g Lip 73,2g

21

Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

745 Kcal 18,3g Prot 21,7g Lip

22

Espaguetis con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

707 Kcal 29,5g Prot 24,9g Lip 84g

23

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)

607 Kcal 36,1g Prot 12,8g Lip 63g Hc

26

Fideuá de verduras
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 7, 14, 6)

648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

568 Kcal 30g Prot 18,3g Lip 59,7g Hc

29

Crema de zanahoria
Filete de pavo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

432 Kcal 22,2g Prot 8,3g Lip 53,3g 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



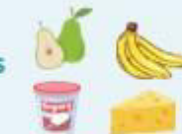
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 de la abuela
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

616 Kcal 28,5g Prot 19,6g Lip 57,5g

6

Espirales al ajillo
Jamonicitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc

7

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

692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc

8

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 1, 4)

588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g

9

Crema de calabacín
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Graten de patata con queso
Yogur sabor
(14, 1, 3, 7, 6)

610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g

12

Crema de verduras frescas
Cordon bleu de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6, 7)

613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g

13

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 1)

676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 1, 4, 12, 6)

499 Kcal 14,8g Prot 18,3g Lip 65g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g

16

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
(14, 4, 7, 1, 6)

686 Kcal 37,8g Prot 13,4g Lip 73,3g

19

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

592 Kcal 18,3g Prot 21,4g Lip 95,4g

20

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

692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc

21

Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

745 Kcal 18,3g Prot 21,7g Lip

22

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

666 Kcal 28,9g Prot 16,1g Lip

23

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)

607 Kcal 36,1g Prot 12,8g Lip 63g Hc

26

Fideuá de verduras
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 7, 14, 6)

648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g

29

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



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



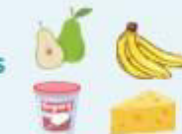
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 549 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 66,3g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	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 al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 4) 584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 532 Kcal 30,5g Prot 10,1g Lip 69,7g
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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



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 con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Patatas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc	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	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Yogur sabor (4, 14, 7) 707 Kcal 25,2g Prot 13g Lip 108g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Patatas estofadas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 22g Prot 10,6g Lip 67,9g Hc
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	28	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 495 Kcal 16,6g Prot 17,2g Lip 62,8g	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g		



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)

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	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g		Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g		
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g		
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	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 al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 623 Kcal 33,4g Prot 12,3g Lip 71,9g
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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	
						1	Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	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 al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 623 Kcal 33,4g Prot 12,3g Lip 71,9g
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g

6

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g

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

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

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

9

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g

12

Crema de verduras frescas
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g Hc

14

Potaje de garbanzos y espinacas
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
(14, 12)

522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc

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 al horno
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
(14, 4, 7)

676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g

19

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

434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc

20

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

21

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

583 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 88,8g

22

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14)

667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g

23

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 4, 7)

623 Kcal 33,4g Prot 12,3g Lip 71,9g

26

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g

27

Judías verdes rehogadas con
zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g

28

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14)

557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc

29

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

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g



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



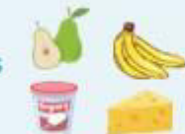
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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	1	JUEVES	2	VIERNES		
					Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Pan sin alérgenos (14) 763 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 95,8g		Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g		
5	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g	6	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g Hc	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	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 Salchichas de pollo y pavo al grill Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 7) 816 Kcal 35,4g Prot 26,3g Lip 83,3g
19	Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 88,8g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14, 7) 603 Kcal 34g Prot 11,7g Lip 70,3g Hc
26	Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 83,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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



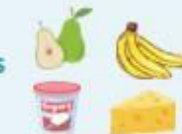
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
				1 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Pan sin alérgenos (14) 763 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 95,8g	2 Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g Hc	14 Potaje de garbanzos y espinacas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	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 al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20 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	21 Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 88,8g	22 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23 Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 623 Kcal 33,4g Prot 12,3g Lip 71,9g
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	



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



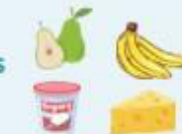
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g

6

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g

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

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

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

9

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g

12

Crema de verduras frescas
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g 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 al horno
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4)

584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc

19

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

434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc

20

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

21

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

583 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 88,8g

22

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14)

667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g

23

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 4)

532 Kcal 30,5g Prot 10,1g Lip 69,7g

26

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g

27

Judías verdes rehogadas con
zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g

28

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14)

557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc

29

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

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g



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 salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 549 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 66,3g
5	Patatas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	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 Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	16	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo (4 , 14) 615 Kcal 22,3g Prot 10,8g Lip 105,8g
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Patatas estofadas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo (14 , 4) 446 Kcal 19g Prot 8,3g Lip 65,7g Hc
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	28	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 495 Kcal 16,6g Prot 17,2g Lip 62,8g	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g		



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)

VITAMINA



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

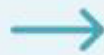
SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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

5

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

551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc

6

Espirales al ajillo
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
(14)

780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g

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

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

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

9

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g

12

Crema de verduras frescas
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(3)

639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g

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 al horno
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(14, 4)

584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc

19

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

434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc

20

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

21

Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14)

766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g

22

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14)

667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g

23

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 4)

532 Kcal 30,5g Prot 10,1g Lip 69,7g

26

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g

27

Judías verdes rehogadas con
zanahoria / Crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g

28

Lentejas ECO estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 3)

585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc

29

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

628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g



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	Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	Patatas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g	6	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	8	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 12) 398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc	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	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Yogur sabor (4, 14, 7) 707 Kcal 25,2g Prot 13g Lip 108g Hc
19	Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Patatas estofadas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 22g Prot 10,6g Lip 67,9g Hc
26	Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	28	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 495 Kcal 16,6g Prot 17,2g Lip 62,8g	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g		



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)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



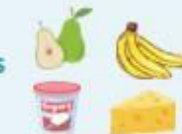
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

			1	2
			Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4 , 14 , 7) 641 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 68,5g
5	6	7	8	9
Patatas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g	Espirales al ajillo Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	13	14	15	16
Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14 , 12) 398 Kcal 17,8g Prot 7,6g Lip 62g Hc	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 30,9g Prot 18,4g Lip 61,4g	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Yogur sabor (4 , 14 , 7) 707 Kcal 25,2g Prot 13g Lip 108g Hc
19	20	21	22	23
Crema de acelgas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	Patatas estofadas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14 , 4 , 7) 537 Kcal 22g Prot 10,6g Lip 67,9g Hc
26	27	28	29	
Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 495 Kcal 16,6g Prot 17,2g Lip 62,8g	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g	



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)

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)

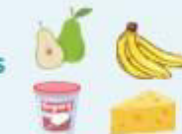


Pescado o huevo



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	Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3, 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2	Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6	Espirales al ajillo Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	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	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14	Potaje de garbanzos y espinacas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 27,5g Prot 15g Lip 75,8g Hc	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 Salchichas de pollo y pavo al grill Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 7) 816 Kcal 35,4g Prot 26,3g Lip 83,3g
19	Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20	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	21	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 667 Kcal 23,9g Prot 14,7g Lip 104g	23	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14, 7) 603 Kcal 34g Prot 11,7g Lip 70,3g Hc
26	Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 83,5g	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28	Lentejas ECO estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 28g Prot 17,8g Lip 68,1g Hc	29	Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g		



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	1 JUEVES	2 VIERNES
				Macarrones con orégano Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 590 Kcal 24,5g Prot 20,6g Lip 71,8g	Cazuela de patatas con rape Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7, 1, 3) 649 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 58,9g Hc
5	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 531 Kcal 24,3g Prot 13,6g Lip 54,1g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	8 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1, 4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12	Crema de verduras frescas Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 17,7g Prot 26,6g Lip 59,3g	13 Arroz hortelano Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 1) 662 Kcal 22,1g Prot 16g Lip 79,7g Hc	14 Potaje de garbanzos con espinacas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14, 1, 4, 12, 6) 514 Kcal 15,7g Prot 18,6g Lip 67,1g	15 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 646 Kcal 28,2g Prot 34,9g Lip 51g Hc	16 Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 3) 656 Kcal 42g Prot 12,4g Lip 68,2g Hc
19	Crema de acelgas Acelgas rehogadas/crema Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz (14, 4, 1, 6) 538 Kcal 25g Prot 15,3g Lip 59,6g Hc	20 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	21 Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 787 Kcal 22,1g Prot 25,8g Lip	22 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14, 6) 690 Kcal 30,1g Prot 20,9g Lip	23 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 1, 4, 7, 6) 572 Kcal 36,2g Prot 12,6g Lip 72,6g
26	Fideuá de verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 679 Kcal 17,8g Prot 19,9g Lip 102,3g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 501 Kcal 29,5g Prot 14,8g Lip 56,4g	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g	



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



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