

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g

9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)
600 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 72,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

12

Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 4, 3)
754 Kcal 25,3g Prot 31,5g Lip 97,7g

15

Sopa de estrellas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1, 6)
653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g

16

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1)
707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g

17

Macarrones carbonara
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
(1, 6, 7, 4, 14)
606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
692 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,4g

19

Crema de verduras frescas
San jacob
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 1, 6, 7)
697 Kcal 16,9g Prot 23,3g Lip 75,4g

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc

23

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

24

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
680 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
735 Kcal 45,8g Prot 31,5g Lip

26

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc

29

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g

30

Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g

31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)
604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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



COMIDAS

CENAS

Domingo 7

Sopa juliana
Quiche de calabacin y queso
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Lunes 8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

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

Miércoles 10

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli gratinado
Calamares en su tinta
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 11

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

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 12

Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 13

Alubias pintas guisadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Tortilla de patata
Sanfaina
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 14

Verduras variadas rehogadas
Pastel de ternera
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Surfers de merluza
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan



	COMIDAS	CENAS
Lunes 15	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Alitas de pollo fritas Patatas gajo Fruta del tiempo Pan
Martes 16	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
Miércoles 17	Macarrones carbonara Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con magro Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Jueves 18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Empanada casera de atún Tomate asado Fruta del tiempo Pan
Viernes 19	Crema de verduras frescas San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	Coditos boloñesa Atún encebollado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Sábado 20	Fabada asturiana Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Brócoli rehogado Huevos rellenos Patatas gratinadas con queso Fruta del tiempo Pan
Domingo 21	Ravioli con tomate Ragout de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Verduras horneadas Fruta del tiempo Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Paella mixta
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Martes 23

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

Espaguetis con tomate y chorizo
Merluza en salsa
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 24

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Carcamusas
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada murciana
Nachos con queso y carne picada
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 26

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín y patata
Pisto titaina
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 27

Tallarines pomodoro
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Pescaito frito en adobo
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 28

Sopa juliana
Huevos al plato
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con champiñones
Chuleta de sajonia a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 29

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis carbonara (bacon)
Croquetas de bacalao
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 30

Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Huevos gratinados con bechamel y queso
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Pollo salteado
Papas cocidas
Fruta del tiempo
Pan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
498 Kcal 31,1g Prot 11,4g Lip 57,3g

9

Macarrones con orégano
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
541 Kcal 17,2g Prot 13,8g Lip 66,2g

10

Crema de zanahoria
Lacón a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
586 Kcal 25,4g Prot 19g Lip 65,6g Hc

11

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
557 Kcal 30g Prot 27,1g Lip 42,4g Hc

12

Patatas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 14, 4, 1)
436 Kcal 21,2g Prot 12,9g Lip 53,1g

15

Sopa de estrellas
Filete de pavo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1, 6)
511 Kcal 30,8g Prot 16g Lip 53g Hc

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
524 Kcal 30,3g Prot 18,1g Lip 57,7g

17

Macarrones con orégano
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
503 Kcal 26,9g Prot 11,2g Lip 65,7g

18

Arroz hortelano
Huevo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
568 Kcal 19,5g Prot 18,2g Lip 76,8g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
569 Kcal 22,3g Prot 23,7g Lip 50,3g

22

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
595 Kcal 17,4g Prot 23g Lip 53,8g Hc

23

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
557 Kcal 30g Prot 27,1g Lip 42,4g Hc

24

Arroz con verduras
Salteado de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14, 1, 6)
520 Kcal 29,1g Prot 8,5g Lip 77,5g

25

Crema de calabacín
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
511 Kcal 28,1g Prot 11,2g Lip

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)
544 Kcal 35,2g Prot 11g Lip 65,1g Hc

29

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
516 Kcal 28,2g Prot 8,2g Lip 77,7g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
510 Kcal 26,9g Prot 13,7g Lip 57,5g

31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)
579 Kcal 29,9g Prot 16,2g Lip 64,1g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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



COMIDAS

CENAS

Domingo 7

Sopa ave
Tortilla francesa
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Lunes 8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

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

Miércoles 10

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli gratinado
Calamares en su tinta
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 11

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

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 12

Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 13

Alubias pintas guisadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Tortilla de patata
Sanfaina
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 14

Verduras variadas rehogadas
Pastel de ternera
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Surfers de merluza
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 15

Sopa de estrellas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Alitas de pollo fritas
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Martes 16

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 19

Crema de verduras frescas
San jacobó
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan

Coditos boloñesa
Atún encebollado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 20

Fabada asturiana
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli rehogado
Huevos rellenos
Patatas gratinadas con queso
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 21

Macarrones con salsa de tomate
Ragout de ternera
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Verduras horneadas
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate y chorizo Merluza en salsa Berenjenas a la miel Fruta del tiempo Pan
Miércoles 24	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa juliana Carcamusas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Jueves 25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Ensalada murciana Nachos con queso y carne picada Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Viernes 26	Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral	Crema de calabaza Tortilla de calabacín y patata Pisto titaina Fruta del tiempo Pan
Sábado 27	Tallarines pomodoro Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de verdura Pescaito frito en adobo Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan
Domingo 28	Sopa juliana Huevos al plato Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con champiñones Chuleta de sajonia a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 29

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis al ajillo
Croquetas de bacalao
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 30

Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Huevos gratinados con bechamel y queso
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Pollo salteado
Papas cocidas
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Domingo 7

Sopa ave
Tortilla francesa
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Lunes 8

Lentejas ECO estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli gratinado
Filete de pavo a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 11

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

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 12

Patatas guisadas con verduras frescas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral

Espaguetis con champiñón
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 13

Alubias pintas guisadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Tortilla de patata
Sanfaina
Fruta del tiempo
Pan



Verduras variadas rehogadas
Pollo asado en su jugo
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Chuleta de sajonia a la plancha
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Lunes 15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Alitas de pollo fritas
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Martes 16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 17

Macarrones con champiñón
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan

Coditos boloñesa
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 20

Alubias blancas estofadas
Lomo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli rehogado
Filete de pavo a la plancha
Patatas gratinadas con queso
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 21

Macarrones con salsa de tomate
Ragout de ternera
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Verduras horneadas
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Paella de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Ternera en salsa Berenjenas a la miel Fruta del tiempo Pan
Miércoles 24	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa juliana Carcamusas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Jueves 25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Revuelto de jamón york Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Viernes 26	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral	Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
Sábado 27	Espaguetis con tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de verdura Ternera en salsa Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan
Domingo 28	Sopa juliana Huevos al plato Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Guisantes salteados Chuleta de sajonia a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis al ajillo
Tortilla francesa casera
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Pollo salteado
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 31

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo de pollo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Papas cocidas
Fruta del tiempo
Pan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g

9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)
600 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 72,8g Hc

10

Crema de zanahorias
Filete de pollo al ajillo
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
470 Kcal 28,5g Prot 10,3g Lip 53,3g

11

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
626 Kcal 34,1g Prot 17,9g Lip 76,4g

12

Patatas estofadas
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(6, 14, 1, 4, 7)
617 Kcal 19,4g Prot 19,1g Lip 90,5g

15

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1, 6)
550 Kcal 34,2g Prot 21,3g Lip 48,7g

16

Garbanzos hortelana
Filete de pollo a la plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14, 6, 7, 1)
537 Kcal 37,5g Prot 12,1g Lip 66,3g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
668 Kcal 29,9g Prot 15,9g Lip 88g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
692 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,4g

19

Crema de verduras frescas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
550 Kcal 23,8g Prot 14,4g Lip 51,1g

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc

23

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
626 Kcal 34,1g Prot 17,9g Lip 76,4g

24

Arroz con verduras
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
638 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
753 Kcal 46g Prot 31,5g Lip 48g Hc

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7, 6)
721 Kcal 42,5g Prot 17,6g Lip 71,4g

29

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
686 Kcal 25,8g Prot 24,3g Lip 85,5g

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
543 Kcal 25,8g Prot 17,4g Lip 59,2g

31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)
604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g



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



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

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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
8

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
 704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g

9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
 (1, 3, 6)
 600 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 72,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
 (14, 1, 6)
 622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (1, 3, 6, 7, 14)
 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

12

Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
 (6, 7, 14, 1, 4, 3)
 754 Kcal 25,3g Prot 31,5g Lip 97,7g

15

Sopa de estrellas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
 (1, 6)
 653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g

16

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
 (6, 7, 14, 1)
 707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
 (1, 4, 14, 6)
 641 Kcal 25,6g Prot 12,3g Lip 96,4g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14, 1, 6)
 692 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,4g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 1, 6, 7)
 697 Kcal 16,9g Prot 23,3g Lip 75,4g

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14, 3, 1, 6)
 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc

23

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (1, 3, 6, 7, 14)
 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

24

Arroz con verduras
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (1, 3, 4, 14, 6)
 638 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip

25

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 1, 6)
 735 Kcal 45,8g Prot 31,5g Lip

26

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)
 808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc

29

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
 (14, 1, 6)
 689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g

30

Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14, 1, 6)
 606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g

31

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 4, 1, 6)



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



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(14, 4)
615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(3)
677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 4, 7)
521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)
546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)
711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)
694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

23

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 4, 7)
624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g



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



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(14, 4)
615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(3)
677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)
546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)
711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

23

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14, 4)
546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g



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

8

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(4, 14)
667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(3)
677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 4, 7)
521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)
711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)
694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

23

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(4, 14, 7)
653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Sopa de ave
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
473 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 54,7g



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



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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 4, 7) 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 4, 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g		



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



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(14, 4)
615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc

9

Macarrones al ajillo
Filete de pavo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 4, 7)
521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)
546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)
739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)
694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Lomo salteado
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14)
457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g

23

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 4, 7)
624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g



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



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

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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
8

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc

9

Macarrones al ajillo
Filete de pavo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
 (14)
 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
 (14, 4, 7)
 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
 (14)
 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
 (14)
 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 7)
 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Lomo saltado
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14)
 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g

23

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (14, 4, 7)
 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)
 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)
 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g


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

 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

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



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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 31,4g Prot 19,8g Lip 67,6g	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 662 Kcal 22,4g Prot 14g Lip 105,4g	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 21,3g Prot 9g Lip 94,9g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 665 Kcal 35,1g Prot 17,5g Lip 72,8g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 29,1g Prot 9,3g Lip 78,2g Hc		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
 (3)
 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
 (14)
 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
 (14)
 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g

16

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
 (14)
 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14)
 616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14, 3)
 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

23

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)
 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)
 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g



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



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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 641 Kcal 21,4g Prot 12,4g Lip 108,6g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g	Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 74,1g Hc
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g		



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

8

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(4, 14)
667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(3)
677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4)
443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)
711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g

22

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

23

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(4, 14)
575 Kcal 20,4g Prot 9g Lip 95,4g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Sopa de ave
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
473 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 54,7g



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

8

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(4, 14)
667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(3)
677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14)
583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 4, 7)
521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14)
552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)
711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7)
694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

23

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14)
728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(4, 14, 7)
653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)
564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Sopa de ave
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)
473 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 54,7g



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
8

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g

9

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa casera
Pisto manchego
Fruta del tiempo
 (3)
 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g

10

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
 (14)
 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g

11

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
 (14, 4, 7)
 521 Kcal 24,9g Prot 10,8g Lip 60,9g

15

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
 (14)
 552 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 57,1g

17

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 698 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,8g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g

19

Crema de verduras frescas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 7)
 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

22

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14, 3)
 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

23

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g

24

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 728 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,7g

25

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g

26

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al perejil
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (4, 14, 7)
 653 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 94,4g

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)
 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)
 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc

31

Sopa de ave
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 473 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 54,7g


 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



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas al natural
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(1,14,4,6)
514 Kcal 31,6g Prot 13,8g Lip 63,9g

9

Coditos al ajillo
Verduras variadas rehogadas
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(1,14,6)
604 Kcal 14,3g Prot 11,4g Lip 85,8g

10

Crema de zanahorias
Lacón a la plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14,1,6)
530 Kcal 23,5g Prot 16,6g Lip 62,6g

11

Sopa de cocido
Garbanzos con verduras
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1,14,6)
491 Kcal 20,9g Prot 7,8g Lip 79,1g Hc

12

Patatas guisadas con verduras frescas
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14,1,4,6,7,3)
669 Kcal 21g Prot 23,9g Lip 97,1g Hc

15

Sopa de arroz
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14,1,6)
520 Kcal 26,1g Prot 12,7g Lip 67,6g

16

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(6,7,14,1)
707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g

17

Macarrones carbonara
Verduras variadas rehogadas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1,6,7,14)
640 Kcal 16,7g Prot 17,8g Lip 83,9g

18

Arroz blanco
Huevo frito
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(3,14,1,6)
609 Kcal 19,9g Prot 20g Lip 85,2g Hc

19

Crema de verduras frescas
San jacob
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14,1,6,7)
686 Kcal 16,8g Prot 23,3g Lip 73,3g

22

Arroz con pollo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3,14,1,6)
890 Kcal 30,8g Prot 24,1g Lip 110,5g

23

Sopa de cocido
Garbanzos con verduras
Rollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1,14,6)
491 Kcal 20,9g Prot 7,8g Lip 79,1g Hc

24

Arroz con verduras
Salteado de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4,14,1,6)
545 Kcal 30g Prot 8,6g Lip 82,2g

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14,1,6)
498 Kcal 27,4g Prot 11,1g Lip

26

Lentejas al natural
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(1,14,3,4,7)
743 Kcal 43,9g Prot 20,5g Lip 77,3g

29

Arroz blanco
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14,1,6)
665 Kcal 24,9g Prot 24,1g Lip 84,7g

30

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14,1,6)
481 Kcal 25g Prot 14,4g Lip 54,4g Hc

31

Verduras variadas rehogadas
Alubias blancas con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14,1,6)
591 Kcal 19,1g Prot 11,1g Lip 77,8g



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



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
8	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 31,4g Prot 19,8g Lip 67,6g	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 677 Kcal 14,2g Prot 13,1g Lip 107,3g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 75,7g	Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 662 Kcal 22,4g Prot 14g Lip 105,4g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 568 Kcal 21,3g Prot 9g Lip 94,9g	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 774 Kcal 44,1g Prot 31g Lip 56,7g	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 665 Kcal 35,1g Prot 17,5g Lip 72,8g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 703 Kcal 23,2g Prot 23,7g Lip 95g Hc	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 67,9g Hc	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 29,1g Prot 9,3g Lip 78,2g Hc		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 1, 6) 537 Kcal 33,2g Prot 16,7g Lip 57,1g	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3, 1, 6) 656 Kcal 16,1g Prot 13,5g Lip 98,6g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14, 1, 6) 569 Kcal 24,5g Prot 18g Lip 68,2g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 576 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,9g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 481 Kcal 31,1g Prot 10,8g Lip 49,7g
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 503 Kcal 33,5g Prot 15g Lip 50,4g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14, 6, 7, 1) 596 Kcal 32,6g Prot 22g Lip 64,7g Hc	Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 642 Kcal 24,3g Prot 14,4g Lip 96,9g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 690 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93g Hc	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 673 Kcal 25,9g Prot 26,1g Lip 54g Hc
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 576 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,9g	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 547 Kcal 23,2g Prot 9,5g Lip 86,2g	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 753 Kcal 46g Prot 31,5g Lip 48g Hc	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 646 Kcal 37,8g Prot 18,4g Lip 63,2g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 686 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,5g	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 543 Kcal 25,8g Prot 17,4g Lip 59,2g	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 536 Kcal 31,1g Prot 9,8g Lip 69,5g Hc		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Lentejas al natural
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(1, 14, 4, 6)
720 Kcal 30,2g Prot 28,6g Lip 87,4g

9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa casera
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
606 Kcal 18,9g Prot 13,8g Lip 74,2g

10

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 3, 6, 7)
703 Kcal 34,1g Prot 25,5g Lip 79,4g

12

Patatas con verduras
Atún salteado
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 4, 3)
754 Kcal 25,3g Prot 31,5g Lip 97,5g

15

Sopa de estrellas
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1, 6)
653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g

16

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1)
707 Kcal 36,9g Prot 31,6g Lip 66,2g

17

Macarrones carbonara
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 6, 7, 4, 14)
606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g

18

Arroz blanco cocido
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
655 Kcal 20,6g Prot 23,1g Lip 90,2g

19

Crema de verduras frescas
San jacob
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 1, 6, 7)
697 Kcal 16,9g Prot 23,3g Lip 75,4g

22

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
602 Kcal 17,4g Prot 22g Lip 57,4g Hc

23

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 3, 6, 7)
703 Kcal 34,1g Prot 25,5g Lip 79,4g

24

Arroz con verduras
Atún en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
(4, 14, 1, 6)
597 Kcal 36,2g Prot 9g Lip 88,3g

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
753 Kcal 46g Prot 31,5g Lip 47,8g

26

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la romana
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7)
723 Kcal 43,3g Prot 18g Lip 70,5g Hc

29

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g

30

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
570 Kcal 25,8g Prot 20,4g Lip 59,2g

31

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)
567 Kcal 30,4g Prot 13,5g Lip 66,7g



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



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

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

