

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g
4 Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g	7 Sopa de ave con fideos Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7) 656 Kcal 25,5g Prot 26,4g Lip 70,6g	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 7, 6) 624 Kcal 21,8g Prot 21,2g Lip 78,4g	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21 <b>JORNADA FIN DE TRIMESTRE</b> Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22
25	26	27	28	29



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



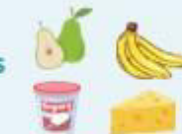
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

COMIDAS

CENAS

**Viernes 1**

Macarrones con champiñón  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Yogur sabor  
Pan integral

Crema de calabaza  
Huevo revuelto  
Pisto titaina  
Fruta del tiempo  
Pan

**Sábado 2**

Brócoli gratinado con queso  
Pollo al curry  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Salmón al horno en salsa  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo  
Pan

**Domingo 3**

Crema de puerro  
Filetes rusos mixtos caseros en salsa  
Patatas gajo  
Fruta del tiempo  
Pan

Espaguetis carbonara (bacon)  
Abadejo al horno  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan



**COMIDAS**

**CENAS**

<b>Lunes 4</b>	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coliflor al ajoarriero Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan
<b>Martes 5</b>	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de pescado con pasta Pizza casera de jamón y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
<b>Miércoles 6</b>	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Filete de bacalao empanado Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan
<b>Jueves 7</b>	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevos al plato Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
<b>Viernes 8</b>	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Menestra con tomate Empanada casera de atún Fruta del tiempo Pan
<b>Sábado 9</b>	Paella mixta Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Croquetas de bacalao Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan
<b>Domingo 10</b>	Lentejas guisadas Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones salteados con orégano Escalope de ternera empanado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 11**

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

Sopa de verdura  
Longanizas frescas al horno  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

**Martes 12**

Arroz con pollo y verduritas  
Abadejo en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan

**Miércoles 13**

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

Espinacas con bechamel  
Huevos al plato  
Pan de ajo  
Fruta del tiempo  
Pan

**Jueves 14**

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa de ave  
Salmón al horno en salsa  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan

**Viernes 15**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan

Guisantes salteados  
Tortilla de patata  
Sanfaina  
Fruta del tiempo  
Pan

**Sábado 16**

Parrillada de verduras  
Albóndigas mixtas en salsa casera de tomate  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan

Espirales de colores salteadas  
Bacalao al ajoarriero  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan

**Domingo 17**

Patatas a la marinera  
Surfers de merluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Coliflor con bechamel  
Perrito caliente especial  
Nachos  
Fruta del tiempo  
Pan



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 18**

Tallarines pomodoro  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

Brócoli con jamón  
Atún encebollado  
Puré de patatas  
Fruta del tiempo  
Pan

**Martes 19**

Alubias pintas con arroz  
Huevos villaroy  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
Pan

Verduras variadas rehogadas  
Merluza a la bilbaína  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan

**Miércoles 20**

Patatas estofadas  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Gelatina de fresa  
Pan

Crema de guisantes  
Abadejo en salsa de limón  
Berenjena rebozada  
Fruta del tiempo  
Pan

**Jueves 21**

Sopa de ave con letras  
Fajita de pollo y verduras  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan

Arroz a la marinera  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

**DOMINGO 31**

Sopa minestrone  
Cordon bleu de pollo  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 505 Kcal 27,7g Prot 10,4g Lip 69,4g
4 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc	7 Sopa de ave Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 469 Kcal 32,4g Prot 15,8g Lip 44,1g	8 Coditos al ajillo Palometa al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo (1, 4) 498 Kcal 29,4g Prot 12,5g Lip 57,7g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 533 Kcal 14,8g Prot 22,3g Lip 43,9g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 546 Kcal 30,1g Prot 8,9g Lip 82,5g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g	14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 474 Kcal 32,2g Prot 9,5g Lip 57,1g Hc
18 Espaguetis con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1, 14) 576 Kcal 28,4g Prot 16g Lip 64,7g Hc	19 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 513 Kcal 28,3g Prot 16,4g Lip 57,2g	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip	21 Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 470 Kcal 35,4g Prot 12,5g Lip	22
25	26	27	28	29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



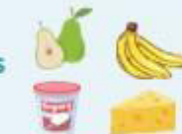
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



COMIDAS

CENAS

**Viernes 1**

Macarrones con champiñón  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza  
Huevo revuelto  
Pisto titaina  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 2**

Brócoli gratinado con queso  
Pollo al curry  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa juliana  
Salmón al horno en salsa  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Domingo 3**

Crema de puerro  
Filetes rusos de ternera en salsa  
Patatas gajo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo  
Abadejo al horno  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 4**

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Coliflor al ajoarriero  
Filete de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 5**

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa de pescado con pasta  
Pizza casera de jamón y queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 6**

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

Arroz tres delicias  
Bacalao al perejil  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 7**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos al plato  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Viernes 8**

Espirales al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Menestra con tomate  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 9**

Paella mixta  
Chuleta de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas  
Croquetas de bacalao  
Patatas al ajillo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Domingo 10**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Macarrones salteados con orégano  
Filete de ternera a la plancha  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 11**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
/Crema  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura  
Longanizas frescas al horno  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 12**

Arroz con pollo y verduritas  
Abadejo en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 13**

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

Espinacas con bechamel  
Huevos al plato  
Pan de ajo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 14**

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

Sopa de ave  
Salmón al horno en salsa  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Viernes 15**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Guisantes salteados  
Tortilla de patata  
Sanfaina  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 16**

Parrillada de verduras  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Espirales de colores salteadas  
Bacalao al ajoarriero  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Domingo 17**

Patatas a la marinera  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Coliflor con bechamel  
Perrito caliente especial  
Nachos  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 18**

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

Brócoli con jamón  
Atún encebollado  
Puré de patatas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 19**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas  
Merluza a la bilbaína  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 20**

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

Crema de guisantes  
Abadejo en salsa de limón  
Berenjena rebozada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 21**

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos

Arroz a la marinera  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**DOMINGO 31**

Sopa minestrone  
Filete de pollo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos



COMIDAS

CENAS

**Viernes 1**

Macarrones con champiñón  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza  
Huevo revuelto  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 2**

Brócoli gratinado con queso  
Pollo al curry  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa juliana  
Lomo salteado  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo

**Domingo 3**

Crema de puerro  
Filetes rusos de ternera en salsa  
Patatas gajo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo  
Filete de pavo a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo



## COMIDAS

## CENAS

**Lunes 4**

Arroz con salsa de tomate  
\*Pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Coliflor al ajoarriero  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 5**

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa de ave  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 6**

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

Arroz tres delicias  
Lacón a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 7**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos al plato  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Viernes 8**

Espirales al ajillo  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Menestra con tomate  
Ternera en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 9**

Paella de verduras  
Chuleta de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas  
Filete de pavo al limón  
Patatas al ajillo  
Fruta del tiempo

**Domingo 10**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Pollo asado en su jugo  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Macarrones salteados con orégano  
Filete de ternera a la plancha  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 11**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
/Crema  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura  
Longanizas frescas al horno  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 12**

Arroz con pollo y verduritas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria  
Filete de pavo en salsa  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 13**

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

Espinacas con bechamel  
Huevos al plato  
Pan de ajo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 14**

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

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Viernes 15**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

Guisantes salteados  
Tortilla de patata  
Sanfaina  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Sábado 16**

Parrillada de verduras  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Espirales de colores salteadas  
Filete de pollo al ajillo  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo

**Domingo 17**

Guiso de verduras con patatas  
Filete de pavo al limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Coliflor con bechamel  
Perrito caliente especial  
Nachos  
Fruta del tiempo



**COMIDAS**

**CENAS**

**Lunes 18**

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

Brócoli con jamón  
Lacón con aceite y pimentón  
Puré de patatas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Martes 19**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas  
Pollo salteado  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Miércoles 20**

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

Crema de guisantes  
Huevo revuelto  
Berenjena rebozada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

**Jueves 21**

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

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

**DOMINGO 31**

Sopa de verdura y pasta  
Filete de pollo plancha  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral 598 Kcal 29g Prot 11g Lip 76,9g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 636 Kcal 24,8g Prot 13,5g Lip 74,8g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g	7 Sopa de ave con fideos Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7) 656 Kcal 25,5g Prot 26,4g Lip 70,6g	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 626 Kcal 34,1g Prot 17,9g Lip 76,4g	14 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 514 Kcal 28,1g Prot 11g Lip 57g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 6) 701 Kcal 34,7g Prot 18,9g Lip 86,8g	19 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 604 Kcal 29,7g Prot 20g Lip 65,2g Hc	20 Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 451 Kcal 22,4g Prot 12,4g Lip	21 Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22
25	26	27	28	29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



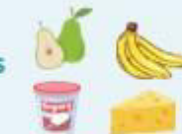
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos  617 Kcal 26,3g Prot 10,1g Lip 86,5g (6, 7)		
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14)  553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Sopa de ave Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)  648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc		
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14)  642 Kcal 31g Prot 10,4g Lip 99,1g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 7)  641 Kcal 35,7g Prot 14,5g Lip 72,2g		
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  513 Kcal 32,4g Prot 11,8g Lip	22			
25		26		27		28		29			



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



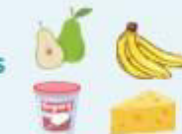
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

1

Macarrones con champiñón  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

644 Kcal 29,4g Prot 13,4g Lip 80,7g

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc

5

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 3)

756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc

6

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

703 Kcal 44,5g Prot 28,2g Lip 59,9g

7

Sopa de ave con fideos  
Pastel de carne con patata gratinada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7)

677 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 79,3g

8

Coditos al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 7)

677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc

11

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

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

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

13

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

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

14

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

759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

18

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

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

19

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

20

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

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

21

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

592 Kcal 29,3g Prot 18g Lip 79,7g

22

25

26

27

28

29


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


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

1

Macarrones con champiñón  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

644 Kcal 29,4g Prot 13,4g Lip 80,7g

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc

5

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 3)

756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc

6

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

703 Kcal 44,5g Prot 28,2g Lip 59,9g

7

Sopa de ave con fideos  
Pastel de carne con patata gratinada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7)

677 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 79,3g

8

Coditos al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 7)

677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc

11

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

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

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

13

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

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

14

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

759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

18

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

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

19

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

20

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

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

21

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

592 Kcal 29,3g Prot 18g Lip 79,7g

22

25

26

27

28

29


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


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



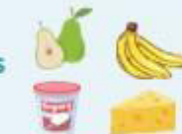
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

Espirales al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 7)

648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc

11

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

18

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

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

19

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

20

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

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

21

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



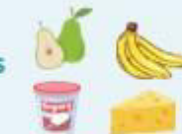
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

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

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

11

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

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

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

18

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

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

19

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

20

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

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

21

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

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

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

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

504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

Espirales al ajillo  
Palometa con tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g

632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc

11

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

689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

Guiso de verduras con patatas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g

18

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

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

19

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

648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip 93,6g

20

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

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

21

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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 champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Sopa de ave Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25	(3)	26	14)	27		28		29	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



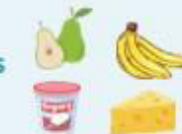
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4 Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7 Sopa de ave Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g	8 Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 30g Prot 11g Lip 69,8g Hc	20 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22
25	26	27	28	29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



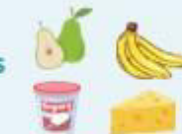
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas  
Filete de pavo a la plancha  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

Espirales al ajillo  
Palometa con tomate  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 7)

648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc

11

Judías verdes rehogadas con  
zanahoria /Crema  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

18

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

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

19

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

533 Kcal 30g Prot 11g Lip 69,8g Hc

20

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

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

21

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



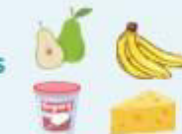
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
\*Pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc

5

Alubias blancas estofadas  
Filete de pavo a la plancha  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

Espirales al ajillo  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(7)

753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g

11

Judías verdes rehogadas con  
zanahoria /Crema  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g

12

Arroz con pollo y verduritas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g

13

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

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

14

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

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

15

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g

18

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

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

19

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

533 Kcal 30g Prot 11g Lip 69,8g Hc

20

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

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

21

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

**5**

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

**6**

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

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

**7**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

**8**

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

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

**11**

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

**12**

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

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

**13**

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

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

**14**

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

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

**15**

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

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

**18**

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

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

**19**

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

**20**

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

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

**21**

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

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

**22**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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

4

Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas  
Filete de pavo a la plancha  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g

6

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

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

7

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

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

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

11

Judías verdes rehogadas con  
zanahoria /Crema  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

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

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

18

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

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

19

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

533 Kcal 30g Prot 11g Lip 69,8g Hc

20

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

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

21

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

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

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)

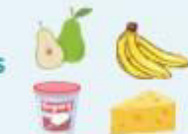


Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

**Arroz con salsa de tomate**  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

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

504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g

6

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

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

7

**Sopa de ave**  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

8

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

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

11

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

689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

12

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

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

13

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

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

14

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

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

15

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

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

18

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

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

19

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

648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip 93,6g

20

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

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

21

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

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

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



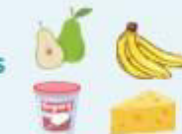
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<b>Macarrones con champiñón</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14, 7 ) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Calamares al ajillo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 12, 14 ) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	<b>Patatas estofadas</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 3 ) 504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g	6	<b>Crema de calabaza</b> <b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	<b>Sopa de ave</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha</b> <b>Puré de patatas casero</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g	8	<b>Espirales al ajillo</b> <b>Palometa con tomate</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14, 7 ) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc
11	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 3 ) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	12	<b>Arroz con pollo</b> <b>Abadejo con salsa de limón</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14 ) 579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc	13	<b>Sopa de ave</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Patata y zanahoria cocida</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	<b>Crema de calabacín</b> <b>Estofado de cerdo con tomate</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	<b>Guiso de verduras con patatas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 4, 7 ) 576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g
18	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19	<b>Arroz con verduras</b> <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 3, 14 ) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip 93,6g	20	<b>Patatas estofadas</b> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	<b>Sopa de ave</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 7 ) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



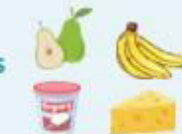
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g (1, 4, 7, 3)
4 Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 704 Kcal 47,7g Prot 29,8g Lip 53,3g	7 Sopa de ave con fideos Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7) 656 Kcal 25,5g Prot 26,4g Lip 70,6g	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 604 Kcal 29,7g Prot 20g Lip 65,2g Hc	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21 Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 601 Kcal 39,1g Prot 17,8g Lip	22
25	26	27	28	29



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
\*Pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc

**5**

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

**6**

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

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

**7**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g

**8**

Espirales al ajillo  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(7)

753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g

**11**

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

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

**12**

Arroz con pollo y verduritas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g

**13**

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

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

**14**

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

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

**15**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g

**18**

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

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

**19**

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g

**20**

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

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

**21**

Sopa de ave  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip

**22**
**25**
**26**
**27**
**28**
**29**

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


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



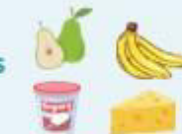
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<p>Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 630 Kcal 23,7g Prot 14,5g Lip 85,3g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g</p>	7	<p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 509 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 59,1g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g</p>
11	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	12	<p>Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g</p>	13	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g</p>	14	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g</p>
18	<p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc</p>	19	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 600 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 69,2g</p>	20	<p>Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g</p>	22	
25		26		27		28		29	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

**Arroz con verduras**  
Delicias de calamar  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 12, 14, 6)

541 Kcal 9,1g Prot 15,4g Lip 86,4g Hc

5

**Alubias blancas estofadas**  
Tortilla francesa  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

624 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72,8g

6

**Crema de calabaza**  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

682 Kcal 46,4g Prot 28,7g Lip 51,2g

7

**Sopa de ave**  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

488 Kcal 32,2g Prot 15,7g Lip 50,4g

8

**Coditos al ajillo**  
Palometa al horno  
Guisantes salteados  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 4, 7, 6)

778 Kcal 37,7g Prot 18,7g Lip 87,9g

11

**Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

627 Kcal 18,2g Prot 22,1g Lip 62,1g

12

**Arroz con pollo**  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(4, 14, 1, 6)

570 Kcal 27,5g Prot 11,7g Lip 81,7g

13

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

706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

14

**Crema de calabacín**  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

575 Kcal 23,7g Prot 17,9g Lip 57,2g

15

**Lentejas ECO estofadas**  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 1, 3, 4, 12, 7, 6)

773 Kcal 28,1g Prot 28,4g Lip 81,8g

18

**Tallarines con champiñón**  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 6)

787 Kcal 35,7g Prot 21,8g Lip 97,3g

19

**Lentejas ECO estofadas con verduras**  
Huevos villaroy  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 7, 6)

624 Kcal 21,8g Prot 21,2g Lip 78,4g

20

**Patatas estofadas**  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

556 Kcal 23,7g Prot 18,2g Lip

21

**Sopa de ave con letras**  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

519 Kcal 35,4g Prot 15,5g Lip

22

25

26

27

28

29



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## VITAMINA



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro