

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
561 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
471 Kcal 27,7g Prot 8,1g Lip 51,5g

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

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

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
485 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 52,8g Hc

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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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

Coditos con tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (1, 3, 14, 6)
 634 Kcal 18,4g Prot 15,4g Lip 74,8g

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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

Arroz tres delicias
Fajita de lomo y verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 6, 7, 1, 14)
 778 Kcal 30,3g Prot 19,8g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 1, 6)
 446 Kcal 26,9g Prot 8g Lip 46,8g

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

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

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

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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras</p> <p>Merluza al perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>544 Kcal 31,7g Prot 14,4g Lip 61,4g</p>	<p>Coditos con tomate</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6)</p> <p>634 Kcal 18,4g Prot 15,4g Lip 74,8g</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Lacón a la plancha</p> <p>Cachelos</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>592 Kcal 24,4g Prot 20,9g Lip 67,8g</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g</p>	<p>Patatas con verduras frescas</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur sabor (14, 4, 6, 7, 1, 3)</p> <p>563 Kcal 32,7g Prot 16,6g Lip 50,8g</p>
15	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Jardinera de verduras</p> <p>Fruta del tiempo (1, 6)</p> <p>653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g</p>	<p>Puré de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta del tiempo (14, 6, 7, 1)</p> <p>622 Kcal 32g Prot 25g Lip 64,4g Hc</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6)</p> <p>693 Kcal 30,8g Prot 14,9g Lip 89,2g</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa casera con jamón de york</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo (3, 6, 7, 14, 1)</p> <p>698 Kcal 19g Prot 17,7g Lip 94,6g Hc</p>	<p>Crema de verduras frescas</p> <p>Lomo de sajonia en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabor (14, 6, 7, 1)</p> <p>623 Kcal 27,3g Prot 21,2g Lip 50,6g</p>
22	<p>Crema de judías verdes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6)</p> <p>612 Kcal 16,5g Prot 22,4g Lip 61,7g</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g</p>	<p>Arroz hortelano</p> <p>Lomo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6)</p> <p>572 Kcal 25,2g Prot 10,4g Lip</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>479 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO de la abuela</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Patatas asadas al horno</p> <p>Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc</p>
29	<p>Arroz hortelano</p> <p>Filete de pollo guisado</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta del tiempo (1, 14, 6)</p> <p>560 Kcal 30,1g Prot 8,6g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta del tiempo (14, 1, 6)</p> <p>606 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 61,3g</p>	<p>Puré de alubias blancas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6)</p> <p>607 Kcal 30,2g Prot 17,2g Lip 67,7g</p>		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo 619 Kcal 34,8g Prot 15g Lip 74,9g Hc</p>	9	<p>Coditos al ajillo Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1, 3, 14) 614 Kcal 16,1g Prot 13,4g Lip 80,6g</p>	10	<p>Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 22,6g Prot 23,5g Lip 76,9g</p>	11	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g</p>	12	<p>Patatas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 4, 7) 523 Kcal 24,9g Prot 10,9g Lip 61,1g</p>
15	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1) 674 Kcal 20,3g Prot 17,5g Lip 65,1g</p>	16	<p>Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6, 7, 14) 728 Kcal 34,9g Prot 31,1g Lip 74,9g</p>	17	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 699 Kcal 28,5g Prot 15,8g Lip 96,9g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 713 Kcal 19,2g Prot 23,6g Lip 102,1g</p>	19	<p>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</p>
22	<p>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</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g</p>	24	<p>Arroz con verduras Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1, 7, 14) 779 Kcal 26,5g Prot 18,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 467 Kcal 24,9g Prot 7,5g Lip 55,5g</p>	26	<p>Lentejas ECO de la abuela Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Yogur sabor (6, 7, 14, 4) 807 Kcal 42,7g Prot 22,3g Lip 84,7g</p>
29	<p>Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 23,7g Prot 23,8g Lip 95,4g</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 627 Kcal 24,1g Prot 20,8g Lip 70g Hc</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 625 Kcal 28,8g Prot 15,9g Lip 77,5g</p>				



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
8	<p>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</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g</p>	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
15	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g</p>	<p>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</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g</p>	<p>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</p>
29	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
8	<p>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</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g</p>	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
15	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g</p>	<p>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</p>
22	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g</p>	<p>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</p>
29	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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

Macarrones con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)
570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g

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

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

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

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

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
Yogur sabor
(14, 7)
694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g

Verduras variadas rehogadas
Lomo salteado
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14)
516 Kcal 21,2g Prot 15,6g Lip 52,9g

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

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14)
607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g

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

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

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



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					
8	<p>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</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g</p>	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	<p>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</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g Hc</p>
15	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 739 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 110g</p>	<p>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</p>
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 21,6g Prot 15,9g Lip 53,6g</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g</p>	<p>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</p>
29	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	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	9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g	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 Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g 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 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 662 Kcal 22,4g Prot 14g Lip 105,4g	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 Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	26	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	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 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				



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 13
- 14

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					
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 con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g	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 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 Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	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		



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 SULFITOS

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	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 con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g	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 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 Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	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				



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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					
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 con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,1g Prot 11,6g Lip 90,9g	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 Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	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



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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(3, 14)
607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g

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

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

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

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

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
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g

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

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

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14)
607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g

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

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

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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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 con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(3, 14)
607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g

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

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
Fruta del tiempo
(14)
616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g

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
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14)
607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g

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

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



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					
8	Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 656 Kcal 22,8g Prot 19,4g Lip 92,3g	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g	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 Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g 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	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	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 623 Kcal 21g Prot 12,1g 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	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 695 Kcal 25,3g Prot 16,5g Lip 94,2g
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	Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 442 Kcal 26g Prot 10g Lip 57,2g 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



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

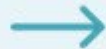
SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
8	Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 656 Kcal 22,8g Prot 19,4g Lip 92,3g	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g	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 Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g 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	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	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	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g	Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 695 Kcal 25,3g Prot 16,5g Lip 94,2g
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	Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 442 Kcal 26g Prot 10g Lip 57,2g 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



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
8	<p>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</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g</p>	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	<p>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</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo 516 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 58,5g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g</p>	<p>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</p>
22	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc</p>	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,9g</p>	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g</p>	<p>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</p>
29	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

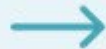
SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

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 con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(3, 14)
607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g

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 en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 7)
511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g Hc

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

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
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14)
607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g

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

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



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					
8	<p>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</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (3, 14) 607 Kcal 12,9g Prot 12,3g Lip 89,6g</p>	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	<p>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</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 511 Kcal 28,5g Prot 9,9g Lip 61,4g Hc</p>
15	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,7g</p>	<p>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</p>
22	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 14,8g Lip</p>	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 485 Kcal 25,1g Prot 7,5g Lip 55,7g</p>	<p>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</p>
29	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

VITAMINA



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

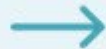
SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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