

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 Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 45,6g Prot 31,7g Lip 32g Hc	7 Garbanzos hortelana Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 561 Kcal 33,9g Prot 17,1g Lip 67,3g	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 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 483 Kcal 26,5g Prot 16,1g Lip 67,6g	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) 474 Kcal 32,1g Prot 14,5g Lip	22 Crema de zanahorias Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 459 Kcal 29,6g Prot 9,1g Lip 54,9g Hc
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 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 Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 762 Kcal 21,1g Prot 25,7g Lip 106,4g	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 Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 686 Kcal 48,8g Prot 30,3g Lip 49,5g	7 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 3, 7) 729 Kcal 27,5g Prot 24,7g Lip 93,8g	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) 609 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 58g 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) 702 Kcal 33,7g Prot 27g Lip 78,4g Hc	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 750 Kcal 29,9g Prot 21,5g Lip 60,5g	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) 712 Kcal 34,1g Prot 19,6g Lip 84,2g	19 Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 569 Kcal 19,3g Prot 20,8g Lip 84,1g	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 Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 575 Kcal 32,2g Prot 18,6g Lip	22 JORNADA FIN DE TRIMESTRE Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa Pan integral (14, 4, 1, 3) 498 Kcal 26,6g Prot 12,8g Lip 57,5g
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



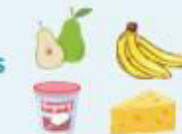
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 6)

608 Kcal 26,2g Prot 13,1g Lip 90,5g

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

Brócoli rehogado
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

405 Kcal 28,5g Prot 8,6g Lip 47,4g Hc

7

Garbanzos hortelana
Pastel de carne con patata gratinada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1, 3, 7)

729 Kcal 27,5g Prot 24,7g Lip 93,8g

8

Coditos al ajillo
Abadejo con tomate
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan
(1, 4, 7, 6)

614 Kcal 31,5g Prot 10,2g Lip 73g Hc

11

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

612 Kcal 16,5g Prot 22,4g Lip 61,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo en salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 6)

545 Kcal 30g Prot 8,9g Lip 82,3g Hc

13

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

702 Kcal 33,7g Prot 27g Lip 78,4g Hc

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

750 Kcal 29,9g Prot 21,5g Lip 60,5g

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

Coditos pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 6)

725 Kcal 33,5g Prot 19,5g Lip 80,8g

19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 7, 14, 6)

569 Kcal 19,3g Prot 20,8g Lip 84,1g

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 fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

502 Kcal 32,2g Prot 17,4g Lip

22

Crema de zanahoria
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Gelatina de fresa
Pan integral
(14, 4, 1, 3)

482 Kcal 24,2g Prot 11,7g Lip 58g Hc

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



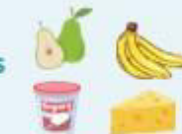
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

652 Kcal 27,4g Prot 13,2g Lip 100,2g

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

Brócoli rehogado
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6)

755 Kcal 48,3g Prot 33g Lip 61,9g Hc

7

Garbanzos hortelana
Pastel de carne con patata gratinada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14, 1, 3, 7)

750 Kcal 25,6g Prot 24,2g Lip 102,5g

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)

723 Kcal 31,8g Prot 26,5g Lip 87,1g

14

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

771 Kcal 27,9g Prot 21,1g 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

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

570 Kcal 25,2g Prot 19,1g Lip 79,6g

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
Fruta del tiempo
Fruta del tiempo
(1, 3, 7, 14)

668 Kcal 31,2g Prot 18,2g Lip

22

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Gelatina de fresa
(14, 4, 7)

641 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 78,6g Hc

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



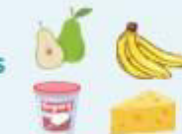
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g	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 Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc	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 (6, 14) 594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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 Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	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) 520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g	22 Crema de zanahorias Atún con tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 471 Kcal 23,9g Prot 8,5g Lip 62,9g Hc
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



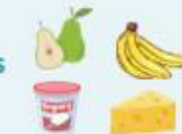
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

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

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

550 Kcal 26,7g Prot 10,7g Lip 61,9g

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



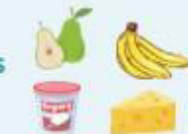
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

5

Patatas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

467 Kcal 20,4g Prot 11,8g Lip 66,5g

6

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

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

490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g

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
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

477 Kcal 19,7g Prot 9,8g Lip 56,5g 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)

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

581 Kcal 21,3g Prot 10,6g Lip 94,3g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

550 Kcal 26,7g Prot 10,7g Lip 61,9g

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



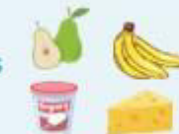
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

8

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

608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

Alubias pintas con arroz
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g

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



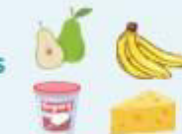
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 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 Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g	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 Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc	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 (6, 14) 594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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 Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	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) 520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g	22 Crema de zanahorias Atún con tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 550 Kcal 26,7g Prot 10,7g Lip 61,9g
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



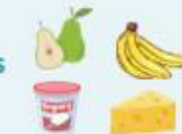
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

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

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

471 Kcal 23,9g Prot 8,5g Lip 62,9g Hc

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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

Alubias pintas con arroz
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

471 Kcal 23,9g Prot 8,5g Lip 62,9g Hc

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



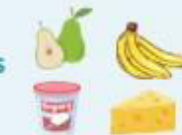
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

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

490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g

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)

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

471 Kcal 23,9g Prot 8,5g Lip 62,9g Hc

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)

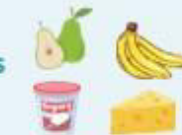


Pescado o huevo



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
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

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

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

471 Kcal 23,9g Prot 8,5g Lip 62,9g Hc

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



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



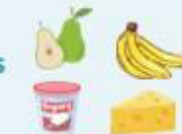
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 Cítricos -  Legumbre

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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
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

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

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

490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g

8

Espirales al ajillo
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 24,5g Prot 25,8g Lip 87,8g

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

683 Kcal 27,5g Prot 17,2g Lip 98,4g

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)

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g Lip 69,4g

15

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

502 Kcal 28,3g Prot 10g Lip 59,3g Hc

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

488 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 59,6g

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



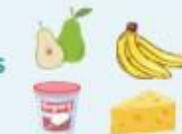
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g
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	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	Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g	7	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	8	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 738 Kcal 24,5g Prot 25,8g Lip 87,8g
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 Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 27,5g Prot 17,2g Lip 98,4g	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 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) 789 Kcal 28,1g Prot 21,1g Lip 69,4g	15	Guiso de verduras con patatas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 502 Kcal 28,3g Prot 10g Lip 59,3g Hc
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) 520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g	22	Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g
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



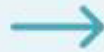
SUGERENCIAS DE CENA

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

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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 27,4g Prot 13,1g Lip 99,8g

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

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

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

490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g

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
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)

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Atún con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

550 Kcal 26,7g Prot 10,7g Lip 61,9g

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



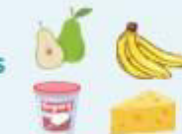
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

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

6

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

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

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g

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



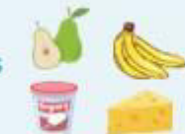
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

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

6

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

737 Kcal 46,5g Prot 31,8g Lip 62,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

588 Kcal 32g Prot 16,5g Lip 78,9g Hc

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
(6, 14)

594 Kcal 27,2g Prot 13,6g Lip 88,7g

14

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

789 Kcal 28,1g Prot 21,1g 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

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

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

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)

520 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 64,9g

22

Crema de zanahorias
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g

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



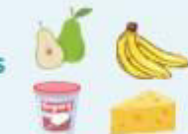
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



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

