

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz con tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
993 Kcal 28,6g Prot 37,9g Lip 129,2g

Paella valenciana
*Filete de pollo empanado
Patatas gajo especiadas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)
887 Kcal 43,9g Prot 21,9g Lip 122,5g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)
546 Kcal 14,2g Prot 25,1g Lip 62,4g

Macarrones al gratén
Costillas de cerdo asadas
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
1724 Kcal 72,7g Prot 97,5g Lip

Lentejas ECO guisadas
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 4, 14)
927 Kcal 45,4g Prot 25,1g Lip 91,8g

Arroz con tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
993 Kcal 28,6g Prot 37,9g Lip 129,2g

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
746 Kcal 23,6g Prot 27,8g Lip 73,4g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
725 Kcal 33,2g Prot 23,5g Lip 90g Hc

Espirales al ajillo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Salteado de patata y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
622 Kcal 46,3g Prot 12g Lip 77,9g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
756 Kcal 29,9g Prot 12g Lip 92,4g Hc

Arroz tres delicias
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)
765 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 120,5g

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
589 Kcal 12,8g Prot 22,6g Lip 69,2g

Garbanzos guisados con chorizo
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
752 Kcal 30,1g Prot 32,9g Lip 81,1g

Coditos con tomate
Hamburguesa de ternera casera completa
Patatas fritas
Natillas de chocolate
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
1376 Kcal 37g Prot 27,1g Lip 201,8g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
763 Kcal 36,8g Prot 11,5g Lip 84,2g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 52,1g Prot 20,7g Lip 73,7g

Espaguetis boloñesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14, 3, 4)
955 Kcal 35,8g Prot 28,8g Lip 109,3g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
725 Kcal 33,2g Prot 23,5g Lip 90g

Menestra de verduras con jamón
Albóndigas mixta en salsas
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)
918 Kcal 19,4g Prot 23,5g Lip

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
679 Kcal 14,5g Prot 21,7g Lip 100,8g

Lentejas ECO guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 3, 14)
882 Kcal 40,6g Prot 38,6g Lip 114,9g



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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

