

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6,1,3,7) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Postre lácteo Pan (6,7,14,4,1,3) 754 Kcal 42,3g Prot 15g Lip 74,1g Hc	Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14,3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4,3,14,7,1,6) 554 Kcal 20,9g Prot 22,9g Lip 51,3g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7,3) 602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo Pan (3,14,7,1,6) 729 Kcal 23,2g Prot 26,4g Lip 95,3g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 588 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas caseras en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 662 Kcal 29,3g Prot 30,3g Lip 58,1g	Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,4,7,3) 687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14,3,6,1) 574 Kcal 15g Prot 21,1g Lip 62g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Postre lácteo Pan (1,3,6,7,14) 683 Kcal 31,1g Prot 25,7g Lip 77,5g	Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1,7,14,3,6) 715 Kcal 31,8g Prot 22,3g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,1,4,3,6) 722 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,7,1,3,6) 847 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g
25	Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4,6) 698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Postre lácteo Pan (14,7,1,3,6) 657 Kcal 30g Prot 17,7g Lip 55g Hc	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1,4,7,3) 757 Kcal 30,8g Prot 10,9g Lip 68,5g



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 azucarar  
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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



we care

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



## Imprescindibles del OTOÑO



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

