

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 12, 3) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g</p>	<p>6</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 554 Kcal 20,9g Prt 22,9g Lip 51,3g Hc</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g</p>	<p>8</p> <p>Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14, 3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g</p>
<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 700 Kcal 17,6g Prot 25,2g Lip 95,9g</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) 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</p>	<p>13</p> <p>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</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) 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</p>
<p>18</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 759 Kcal 19,6g Prot 24,9g Lip 100,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 672 Kcal 29,4g Prot 20,8g Lip</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) 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</p>	<p>22</p> <p>Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 662 Kcal 58,2g Prot 35,6g Lip 37,7g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) 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</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc</p>	<p>27</p> <p>*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</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 715 Kcal 28,5g Prot 9,4g Lip 66,2g 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 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g	5 Crema de calabacín Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 603 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc	6 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14, 7) 601 Kcal 19,1g Prot 22,5g Lip 66g Hc	7 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	8 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g
11 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 747 Kcal 15,8g Prot 24,8g Lip 110,6g	12 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc	13 Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 483 Kcal 22,9g Prot 10,3g Lip 64,4g
18 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 750 Kcal 12,2g Prot 20g Lip 114,7g	19 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g	21 Guiso de patatas con verduras *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 567 Kcal 20,2g Prot 7,3g Lip 73,9g	22 Crema de acelgas Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 708 Kcal 55,9g Prot 35,1g Lip 58,1g
25 Sopa de picadillo de pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 536 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g	26 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g	29 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1
4	<p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	5 <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	6 <p>Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14, 7)</p> <p>688 Kcal 32,1g Prot 28g Lip 62,8g Hc</p>	7 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	8 <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>
11	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	12 <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7, 1)</p> <p>645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g</p>	13 <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	14 <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	15 <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc</p>
18	<p>Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>610 Kcal 27,2g Prot 10,8g Lip 96g Hc</p>	19 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	20 <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	21 <p>Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>732 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g</p>	22 <p>Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>708 Kcal 55,9g Prot 35,1g Lip 58,1g</p>
25	<p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	26 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	27 <p>*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g</p>	28 <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	29 <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Nachos Gelatina de fresa Pan (1, 3, 6, 7)</p> <p>715 Kcal 16,5g Prot 20g Lip 95,3g Hc</p>	5 <p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6)</p> <p>641 Kcal 36,8g Prot 7,4g Lip 68,6g Hc</p>	6 <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6)</p> <p>554 Kcal 20,9g Prt 22,9g Lip 51,3g Hc</p>	7 <p>Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>633 Kcal 33,9g Prot 19,5g Lip 75,5g</p>	8 <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 14, 3, 6)</p> <p>552 Kcal 27,5g Prot 16,2g Lip 70,9g</p>
11	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>700 Kcal 17,6g Prot 25,2g Lip 95,9g</p>	12 <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3)</p> <p>602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g</p>	13 <p>Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>459 Kcal 38,1g Prot 8,6g Lip 67,6g Hc</p>	14 <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>554 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,5g Hc</p>	15 <p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3)</p> <p>687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g</p>
18	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>710 Kcal 14g Prot 20,4g Lip 99,4g Hc</p>	19 <p>Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>633 Kcal 33,9g Prot 19,5g Lip 75,5g</p>	20 <p>Espaguetis con queso y orégano Pollo salteado Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6)</p> <p>556 Kcal 29,8g Prot 11g Lip 81,2g</p>	21 <p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>722 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g</p>	22 <p>Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)</p> <p>662 Kcal 58,2g Prot 35,6g Lip 37,7g</p>
25	<p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6)</p> <p>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</p>	26 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc</p>	27 <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)</p> <p>618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g</p>	28 <p>Crema de zanahoria Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>483 Kcal 28,5g Prot 11,2g Lip 53,8g</p>	29 <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3)</p> <p>715 Kcal 28,5g Prot 9,4g Lip 66,2g 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 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 12, 3) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g	Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 554 Kcal 20,9g Prt 22,9g Lip 51,3g Hc	Sopa de verdura Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 565 Kcal 23,8g Prot 28,2g Lip 50,9g	Espirales carbonara Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14, 3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g
11	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 700 Kcal 17,6g Prot 25,2g Lip 95,9g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 615 Kcal 28,3g Prot 15,6g Lip 71g Hc	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 verdura Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 635 Kcal 14g Prot 14,3g Lip 67,2g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) 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	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (3, 14, 6, 1) 726 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101,4g	Sopa de verdura Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 565 Kcal 23,8g Prot 28,2g Lip 50,9g	Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 672 Kcal 29,4g Prot 20,8g Lip	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) 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	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 470 Kcal 25,1g Prot 16,8g Lip 38,7g
25	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) 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 Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 500 Kcal 24,7g Prot 18,5g Lip 52,2g	Paella de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 592 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 107,8g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinería 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) 715 Kcal 28,5g Prot 9,4g Lip 66,2g 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 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>560 Kcal 17g Prot 20,7g Lip 69,5g Hc</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>8</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>
<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>747 Kcal 15,8g Prot 24,8g Lip 110,6g</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 1)</p> <p>556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave *Pollo en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>548 Kcal 35,6g Prot 10,1g Lip 70,4g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>
<p>18</p> <p>Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>750 Kcal 12,2g Prot 20g Lip 114,7g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>732 Kcal 30,9g Prot 8,9g Lip 86,9g</p>	<p>22</p> <p>Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>666 Kcal 53,8g Prot 33,3g Lip 61,6g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g 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 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

