



LUNES

3 Kcal 687 HC 96 Lip 19 Prot 32

Macarrones con salsa pomodoro con hierbas aromáticas

Sardina en tempura

Verduras salteadas

Fruta fresca de temporada

MARTES

4 Kcal 626 HC 63 Lip 26 Prot 33

Garbanzos guisados

Albóndigas de cerdo con tomate

Zanahoria rehogada

Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

5 Kcal 997 HC 84 Lip 60 Prot 29

Arroz a la cubana

Longanizas al horno

Calabacín dorado

Fruta fresca de temporada

Postre lácteo

JUEVES

6 Kcal 518 HC 60 Lip 17 Prot 31

Lentejas a la hortelana

Merluza orly

Menestra

Fruta fresca de temporada

VIERNES

7 Kcal 489 HC 52 Lip 20 Prot 23

Crema de zanahoria

Filete de pollo asado con ajito y perejil

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

10 Kcal 731 HC 84 Lip 32 Prot 27

Fideuá de verdura

Calamares a la romana

Guisantes salteados

Fruta fresca de temporada

11 Kcal 602 HC 58 Lip 20 Prot 47

Alubias estofadas

Jamonicitos de pollo en su jugo

Tomate provenzal

Fruta fresca de temporada

12 Kcal 665 HC 85 Lip 28 Prot 17

Sopa Maravilla

Tortilla de patatas

Berenjena dorada

Fruta fresca de temporada

Postre lácteo

13 Kcal 746 HC 72 Lip 36 Prot 33

Arroz al horno

Entremeses

Fruta fresca de temporada

14 Kcal 585 HC 57 Lip 29 Prot 23

Crema de calabacín

Abadejo en tempura

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

17 Kcal 545 HC 55 Lip 23 Prot 29

Lentejas a la jardinera

Revuelto de atún

Champifión salteado

Fruta de temporada

18 Kcal 459 HC 51 Lip 20 Prot 19

Crema de calabaza

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas gajo

Fruta fresca de temporada

19 Kcal 713 HC 77 Lip 28 Prot 37

Potaje valenciano

Lomo adobado a la plancha

Zanahoria salteada

Fruta fresca de temporada

Postre lácteo

20 Kcal 827 HC 93 Lip 39 Prot 25

Arroz a banda

Croquetas de jamón y empanadillas

Pisto hortelano

Fruta fresca de temporada

21 Kcal 751 HC 75 Lip 31 Prot 42

Ravioli relleno de carne con salsa italiana

Escalope de pollo a la milanesa

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

Helado

“En este centro, cada día se servirá una ensalada variada, esta estará aliñada con aceite de oliva virgen extra.

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: manzana, pera, plátano, sandía y melón.”



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

25

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

26

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

27

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

28

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

24

Kcal HC Lip Prot

25

Kcal HC Lip Prot

26

Kcal HC Lip Prot

27

Kcal HC Lip Prot

28

Kcal HC Lip Prot



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN

INTEGRAL



Agua Fruta