

# 24

algadi



OCTUBRE

DÍA DEL PADRE CLARET

Queremos compartir con vosotros este día tan especial



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 584 Kcal 30,5g Prot 15,5g Lip 74,1g	2 Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 571 Kcal 36,5g Prot 10,2g Lip 91,6g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 510 Kcal 28,4g Prot 11,6g Lip 49,3g	4 Patatas guisadas con magro Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 559 Kcal 34,7g Prot 13,3g Lip 64,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 506 Kcal 38,5g Prot 8,5g Lip 68,4g Hc	8 Fideuá Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 573 Kcal 25,5g Prot 15,6g Lip 64,8g	9 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 573 Kcal 29,3g Prot 32,2g Lip 38,6g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 547 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 46,2g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 588 Kcal 26,1g Prot 15,6g Lip 51,5g
14 Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,8g Prot 13,5g Lip 81,3g	15 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 523 Kcal 31,3g Prot 9,3g Lip 67,2g Hc	16 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 506 Kcal 32g Prot 17,8g Lip 48,3g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 593 Kcal 43,9g Prot 28,2g Lip 38,2g	18 Coditos con champiñón Palometa al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 14, 3) 578 Kcal 32,7g Prot 13,7g Lip 69,8g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 575 Kcal 22,4g Prot 18g Lip 48,6g Hc	22 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 573 Kcal 29,3g Prot 32,2g Lip 38,6g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 549 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip	24 Espirales con verduras Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (1, 6) 552 Kcal 29g Prot 11,1g Lip 76g Hc	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 14, 3, 1) 555 Kcal 23,4g Prot 12,9g Lip 69,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 625 Kcal 23g Prot 23,7g Lip 76,5g Hc	29 Espaguetis salteados con orégano Merluza al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 570 Kcal 29,6g Prot 10,1g Lip 79,4g	30 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 574 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 62,5g	31 Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 527 Kcal 23,4g Prot 18g Lip 58,2g 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)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



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><b>1</b> Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p><b>2</b> Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g</p>	<p><b>3</b> Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc</p>	<p><b>4</b> Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p><b>7</b> Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</p>	<p><b>8</b> Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g</p>	<p><b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p><b>10</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>653 Kcal 29,6g Prot 23,1g Lip 73,6g</p>	<p><b>11</b> Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</p>
<p><b>14</b> Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</p>	<p><b>15</b> Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g</p>	<p><b>17</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</p>	<p><b>18</b> Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p><b>21</b> Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</p>	<p><b>22</b> Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p><b>23</b> Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14)</p> <p>766 Kcal 17,6g Prot 27,2g Lip</p>	<p><b>24</b> <b>DÍA DEL PADRE CLARET</b> Espirales con salsa de tomate y chorizo Fajita de pollo y verduras Patatas chips Gelatina de fresa Pan (1, 6, 7)</p> <p>675 Kcal 29,4g Prot 22g Lip 85,2g</p>	<p><b>25</b> Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (6, 14, 3, 1)</p> <p>719 Kcal 26,8g Prot 21,9g Lip 82,1g</p>
<p><b>28</b> Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p><b>29</b> Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p><b>30</b> Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</p>	<p><b>31</b> Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 6, 7, 1)</p> <p>521 Kcal 22,5g Prot 17,9g Lip 57,7g</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
	1 Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 533 Kcal 17,9g Prot 18,9g Lip 64,8g	2 Puré de alubias pintas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 527 Kcal 33,9g Prot 12,6g Lip 78,4g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 640 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 68,6g	4 Patatas con magro Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 14, 3) 578 Kcal 16,8g Prot 22,2g Lip 55,5g
7 Lentejas guisadas Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 599 Kcal 37,8g Prot 19,1g Lip 65,5g	8 Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 546 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip 61,7g	9 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g	10 Crema de judías verdes Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 555 Kcal 25,4g Prot 22,1g Lip 58,5g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 534 Kcal 23,1g Prot 11,1g Lip 66,6g
14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 501 Kcal 12,5g Prot 15,9g Lip 59g Hc	15 Puré de alubias blancas Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6, 7) 605 Kcal 22g Prot 20,4g Lip 71,6g Hc	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 6) 474 Kcal 12,4g Prot 9,6g Lip 57g Hc	17 Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 582 Kcal 32,6g Prot 9g Lip 87,7g Hc	18 Coditos a la napolitana con queso Merluza en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (1, 7, 4, 14, 3) 655 Kcal 27,5g Prot 13g Lip 79,6g Hc
21 Crema de verduras frescas Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 491 Kcal 17,6g Prot 8,9g Lip 81,2g Hc	22 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g	23 Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 594 Kcal 23,8g Prot 12,8g Lip	24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan (1, 6, 7) 665 Kcal 31,5g Prot 21,2g Lip	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan integral (6, 14, 3, 1) 722 Kcal 26,8g Prot 22g Lip 82,2g Hc
28 Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 583 Kcal 21,6g Prot 10g Lip 94,3g Hc	29 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 569 Kcal 23,8g Prot 8,4g Lip 87,9g Hc	30 Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 601 Kcal 22,4g Prot 16,5g Lip 61,5g	31 Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 6, 7, 1) 458 Kcal 20,4g Prot 17,5g Lip 46g 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><b>1</b> Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)</p> <p>646 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g</p>	<p><b>2</b> Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>605 Kcal 35,7g Prot 18,5g Lip 85g Hc</p>	<p><b>3</b> Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc</p>	<p><b>4</b> Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g</p>
<p><b>7</b> Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>767 Kcal 43,6g Prot 24,2g Lip 91,3g</p>	<p><b>8</b> Fideuá de pollo y verdura Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>654 Kcal 23g Prot 16,3g Lip 82,2g Hc</p>	<p><b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Rollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc</p>	<p><b>10</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3)</p> <p>547 Kcal 23,5g Prot 21,9g Lip 58,8g</p>	<p><b>11</b> Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g</p>
<p><b>14</b> Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g</p>	<p><b>15</b> Fabada asturiana Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 4, 1, 3, 14)</p> <p>680 Kcal 37,4g Prot 18,9g Lip 79,8g</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)</p> <p>565 Kcal 30,3g Prot 20,5g Lip 58,8g</p>	<p><b>17</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc</p>	<p><b>18</b> Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)</p> <p>765 Kcal 35,5g Prot 15,2g Lip 91,6g</p>
<p><b>21</b> Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>566 Kcal 16,3g Prot 8g Lip 95,9g Hc</p>	<p><b>22</b> Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Rollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>733 Kcal 33g Prot 27g Lip 88,2g Hc</p>	<p><b>23</b> Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14)</p> <p>644 Kcal 23,3g Prot 14,1g Lip</p>	<p><b>24</b> Espirales con salsa de tomate Fajita de pollo y verduras Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (1, 6, 7)</p> <p>759 Kcal 29,5g Prot 21,9g Lip</p>	<p><b>25</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 23,5g Lip 95,8g</p>
<p><b>28</b> Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>716 Kcal 23,2g Prot 23,6g Lip 96,4g</p>	<p><b>29</b> Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 4)</p> <p>711 Kcal 25,3g Prot 17,7g Lip 98,7g</p>	<p><b>30</b> Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>756 Kcal 30,3g Prot 30g Lip 79,9g Hc</p>	<p><b>31</b> Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g</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
	1 <b>*Macarrones con tomate</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos  601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  734 Kcal 26,7g Prot 21,3g Lip 88,4g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de picadillo de pollo Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 426 Kcal 24,7g Prot 8,9g Lip 59,7g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g	8 Fideuá Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,3g	9 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	10 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Patatas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 35,7g Prot 22g Lip 62,3g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc	30 Sopa de picadillo de pollo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 423 Kcal 22,8g Prot 9,3g Lip 58,8g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  619 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,3g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos  601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  683 Kcal 47,6g Prot 22,3g Lip 75,4g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  578 Kcal 29,5g Prot 9,6g Lip 81,5g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 <b>*Macarrones con tomate</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  609 Kcal 27,5g Prot 11g Lip 95,3g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  615 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 89,5g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  607 Kcal 23,6g Prot 12,6g Lip	25 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  734 Kcal 26,7g Prot 21,3g Lip 88,4g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  548 Kcal 21,5g Prot 17,5g Lip 66,9g	



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 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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de picadillo de pollo Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 426 Kcal 24,7g Prot 8,9g Lip 59,7g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave Morcillo guisado Rapollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	10 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con verduras Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Rapollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Patatas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 646 Kcal 14,8g Prot 21g Lip 75,2g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc	30 Sopa de picadillo de pollo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 497 Kcal 19,5g Prot 20,1g Lip 57,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de picadillo de pollo Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 426 Kcal 24,7g Prot 8,9g Lip 59,7g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	10 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con verduras Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Patatas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 646 Kcal 14,8g Prot 21g Lip 75,2g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc	30 Sopa de picadillo de pollo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 497 Kcal 19,5g Prot 20,1g Lip 57,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 <b>*Macarrones con tomate</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	2 Sopa de picadillo de pollo Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 426 Kcal 24,7g Prot 8,9g Lip 59,7g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 739 Kcal 28,8g Prot 18,9g Lip 108,1g	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave Morcillo guisado Rapollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	10 Verduras variadas rehogadas *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 21,4g Prot 17,7g Lip 62,9g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 441 Kcal 21,7g Prot 8,5g Lip 67,1g Hc	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Rapollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 625 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 58g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 601 Kcal 22,7g Prot 12,4g Lip 95g	25 Patatas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 646 Kcal 14,8g Prot 21g Lip 75,2g Hc
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 552 Kcal 20,6g Prot 8,1g Lip 94,1g Hc	30 Sopa de picadillo de pollo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 497 Kcal 19,5g Prot 20,1g Lip 57,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,5g Prot 17,4g Lip 66,4g	



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 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 599 Kcal 27,3g Prot 14,4g Lip 83,1g	2 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 508 Kcal 33,5g Prot 15,7g Lip 68,4g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 530 Kcal 29,3g Prot 13,4g Lip 52,1g
7 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 700 Kcal 36,4g Prot 27,1g Lip 79g Hc	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 646 Kcal 24,5g Prot 15,8g Lip 80,6g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 494 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 54,8g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 664 Kcal 28,9g Prot 17,9g Lip 49,8g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 550 Kcal 31,1g Prot 11,5g Lip 68,7g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 6) 525 Kcal 32,1g Prot 18g Lip 51,4g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 681 Kcal 29,2g Prot 18,2g Lip 84,2g
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 589 Kcal 23,8g Prot 11,3g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Gelatina de fresa Pan (1, 6) 580 Kcal 24,6g Prot 12,9g Lip	25 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 713 Kcal 28,7g Prot 21,8g Lip 79,7g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 6) 614 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 81,7g	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6) 521 Kcal 22,5g Prot 17,9g Lip 57,7g	



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)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



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 *Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  567 Kcal 21,4g Prot 8,6g Lip 93,1g Hc	2 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  495 Kcal 32,2g Prot 9,1g Lip 82g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  618 Kcal 39,5g Prot 19,5g Lip 63,1g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  519 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61g Hc	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  667 Kcal 22,5g Prot 15,3g Lip 89,3g	9 Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  456 Kcal 26,8g Prot 10,1g Lip 60,1g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  515 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 63,5g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  609 Kcal 24,1g Prot 15,2g Lip 60,2g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Sopa de ave Filete de pavo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  468 Kcal 26,1g Prot 9,1g Lip 62,1g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  609 Kcal 27,5g Prot 11g Lip 95,3g Hc
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de ave Filete de pavo al limón Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  456 Kcal 26,8g Prot 10,1g Lip 60,1g	23 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  615 Kcal 21,2g Prot 13,1g Lip	24 *Macarrones con tomate Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  607 Kcal 23,6g Prot 12,6g Lip	25 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  564 Kcal 12,3g Prot 20,8g Lip 58,1g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  548 Kcal 21,5g Prot 17,5g Lip 66,9g	



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 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

