

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas con tomate y queso gratinado
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14, 4)
638 Kcal 26,8g Prot 25,8g Lip 74,4g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
596 Kcal 32,7g Prot 24,6g Lip 53,1g Hc

7 Sopa de estrellas
Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)
768 Kcal 42,1g Prot 25,6g Lip 85,1g Hc

8 JORNADA ESPECIAL "DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA"
Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)
705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

9 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)
800 Kcal 33,7g Prot 41,8g Lip 66,1g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
811 Kcal 36,6g Prot 39,1g Lip 77,3g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)
675 Kcal 35,6g Prot 26g Lip 71,4g Hc

19 Hervido valenciano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
638 Kcal 22,1g Prot 20,6g Lip 88g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
663 Kcal 26,8g Prot 23g Lip 89,2g Hc

22 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)
616 Kcal 33,6g Prot 18,1g Lip 68,1g Hc

26 Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
795 Kcal 32,8g Prot 21,2g Lip 113,6g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
664 Kcal 38,6g Prot 25,6g Lip 61,7g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(3, 1, 4, 12, 7, 6, 10, 11)
804 Kcal 25,3g Prot 35,9g Lip 90,2g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.

