



MENU JULIO 10									
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2				
Desayuno						leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Galletas tipo m ^o zumo o fruta	leche con cereales
Comida						Arroz tres delicias con carne picada Pan Fruta	Puré de pavo judía puerro y patata	Judías rebogadas Pescado con patatas Pan Lacteo	puré tomate, zanahoria, patata y apio
Merienda						galletas con leche	papilla plátano y naranja	Bocata de Queso Fruta	Papilla de manzana pera y plátano
Cena						calabacín rebozado salchichas de pavo Pan Fruta	puré huevo y tomate	Sopa Jamón cocido Pan Lacteo	Puré de verduras
LUNES 5 MARTES 6 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9									
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Bollo de leche zumo o fruta	leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Galletas tipo m ^o zumo o fruta	leche con cereales
Comida	Macarones con guisantes filete de pollo Pan Fruta	puré de zanahoria arroz y pescado	Ensalada Calamares con patata Pan Lacteo	puré de pollo tomate apio y patata	Sopa de verduras Lomo al horno Pan Fruta	Crema de Calabacín sardinias con patatas Pan Lacteo	puré patata pavo calabacín cebolla	Arroz co tomate Albondigas Pan Fruta	puré de espinacas ternera zanahoria
Merienda	bocata queso Lacteo	papilla yogur y galleta	bocata jamón Fruta	papilla kiwi y cereales	bocata chorizo Lacteo	bocata de nocilla Fruta	papilla manzana y uva	bocata de pechuga Lacteo	papilla plátano y naranja
Cena	tortilla patata Pan Fruta	puré huevo maíz y pescado blanco	revuelto gulas tostada pan grande con tomate y jamón Pan Lacteo	puré queso y ternera	ensalada tomate sandwich mixto Pan Fruta	isaña vegetal patatas fritas (pequeño) Pan Lacteo	puré lentejas y pescado	sopa de patata panini Pan Fruta	puré lechuga y huevo
LUNES 12 MARTES 13 MIÉRCOLES 14 JUEVES 15 VIERNES 16									
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Sobaos zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Galletas tipo m ^o zumo o fruta	leche con cereales
Comida	Ensaladilla Pechuga de Pollo Pan Lacteo	Puré pollo, leche y avena	Judías con gambas Pizza Pan Fruta	Puré puerro, lentejas y pescado	Estofado de lentejas con carne Pan Lacteo	Puré guisantes, patata y zanahoria	verduras asadas chuletas a la plancha Pan Fruta	Puré cereales, brocoli y ternera	patatas viejas pescado al horno Pan Lacteo
Merienda	bocata de chorizo Fruta	papilla melocoton y galletas	bocata pavo Lacteo	papilla manzana y uva	bocata jamón cocido Fruta	papilla cítrica y melocoton	bocata queso Lacteo	papilla manzana y uva	bocata chocolate Fruta
Cena	verduras al horno hamburguesa con queso Pan Lacteo	puré setas y huevo	huevo cocido con patatas plato ensalada mixta Pan Fruta	puré pescado y calabaza	sandwich mixto Pan Lacteo	puré pescado y verdura	melón con jamón revuelto setas Pan Fruta	puré pollo y zanahoria	lentejas Pan Lacteo
LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23									
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Napolitanas zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Galletas tipo m ^o zumo o fruta	leche con cereales
Comida	Espinacas con ajo Albondigas con tomate y patata Pan Fruta	puré pescado, judías y fideos	ensalada de patata empanada Pan Lacteo	puré jamón cocido, puerro y harina maíz	acelgas con patata merluza cocida Pan Fruta	puré pescado, calabacín y tapioca	puré setas, guisantes y fideos	mejillones al vapor guisantes con jamón Pan Fruta	puré pescado, lechuga y arroz
Merienda	bocata nocilla Lacteo	papilla mandarina y galletas	bocata de queso Fruta	papilla manzana y yogur	bocata paté Lacteo	papilla plátano y papaya	bocata jamón cocido Fruta	papilla kiwi naranja cereales	bocata jamón serrano con tomate Lacteo
Cena	rollitos jamón cocido con queso untar setas a la plancha Pan Fruta	leche con avena	espinacas salteadas con jamón salmon a la plancha Pan Lacteo	puré zanahoria calabaza y pescado	conejo al horno s puré patata Pan Fruta	puré zanahoria brocoli ternera	macarones con atún y tomate Pan Lacteo	puré acelgas pollo y arroz	albondigas carne verduras al horno Pan Fruta
LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30									
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Biscocho zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta	leche con cereales	leche con cacao Galletas tipo m ^o zumo o fruta	leche con cereales
Comida	macarones carbonara Pan Lacteo	puré arroz, apio y ternera	menestra de verduras pescado a la cazuela con patata Pan Fruta	puré judías, lentejas y pollo	zocos de pavo Champiñones Salteados Pan Lacteo	patatas al horno con apio y perejil pescado al horno Pan Fruta	puré puerro, fideos y jamón cocido	Garbanzos con tomate Pan Lacteo	puré fideos, judías y pescado
Merienda	bocata de man fruta	papilla yogur y uva	bocata de pavo lacteo	papilla plátano y manzana	bocata jamón serrano Fruta	papilla cereales y uva	bocata de queso con membrillo Lacteo	papilla pera y yogur	bocata de chocolate Fruta
Cena	palitos de merluza zanahoria rallada Pan Lacteo	puré arroz y calabaza	ensalada de atun con tomate sandwich mixto Pan Fruta	puré tomate y brocoli	coliflor con bechamel jamón cocido a la plancha (150gr) Pan Lacteo	puré pollo y zanahoria	arroz con atun y esparteros	puré arroz y espinacas	hamburguesa de pollo verduras a la parilla Pan Lacteo

NOTA CAPITÁN:
Las calorías estimadas por menú son de 1.800 a 2.000 Kcal.
El reparto de nutrientes: 45% carbohidratos, 30% lípidos y 25% proteínas.

NOTA GRUMETES:
Valor energético de 1.000 Kcal.
Las papillas de las noches se pueden sustituir por leche con cereales.
Siempre hay que introducir los alimentos de manera paulatina y en cantidades moderadas.

¡¡comer bien es lo fundamental!!

Menú realizado por nuestro Técnico Especialista en Dietética y Nutrición.

Menú elaborado diariamente en el propio centro
LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ ESTÁ SUPERVISADO POR LAS AUTORIDADES RESPONSABLES DE LA SALUD PÚBLICA, LAS CUALES RECOMIENDAN EL NO USO DE PRECOCINADOS Y FRITOS
POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS, ASÍ COMO LA INCLUSIÓN DE LEGUMBRES Y SIMILARES EN LOS MENÚS DIARIOS.