

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz hortelano Huevo revuelto Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 580 Kcal 15,5g Prot 13,1g Lip 76,6g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14,4,7,1,6) 586 Kcal 29,5g Prot 14,4g Lip 53g Hc	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 654 Kcal 37,6g Prot 20,9g Lip 70,3g	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 561 Kcal 16,4g Prot 20,7g Lip 69,3g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 542 Kcal 27,6g Prot 24g Lip 50,7g Hc
10	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 551 Kcal 28,5g Prot 18,3g Lip 53,6g	11	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 651 Kcal 22,9g Prot 21,2g Lip 72,9g	12	Arroz con verduras Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 539 Kcal 24,3g Prot 8,9g Lip 85,5g Hc	13	Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 577 Kcal 34,3g Prot 14,1g Lip 73,4g	14	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) 578 Kcal 30,6g Prot 16,3g Lip 46,2g
17	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 533 Kcal 33,2g Prot 20,1g Lip 50,6g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 507 Kcal 36,2g Prot 10,7g Lip 64,2g	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 641 Kcal 15,4g Prot 22,5g Lip	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 518 Kcal 17,7g Prot 9,6g Lip 57,7g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan (1,7,6) 935 Kcal 19,3g Prot 32,3g Lip 113,6g
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

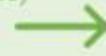
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

