

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>565 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 61,2g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</b>	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>	11	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</b>	12	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</b>	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</b>
17	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip 58,9g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</b>	19	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
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

### SÍ 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"

