

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 713 Kcal 33,7g Prot 15,2g Lip 76,5g	5 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 665 Kcal 37g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc	6 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 586 Kcal 17,2g Prot 20,8g Lip 74g Hc	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) 567 Kcal 28,4g Prot 24,2g Lip 55,4g
10	JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan (1, 7, 14, 6) 716 Kcal 25,7g Prot 12,9g Lip 113,1g	11 Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 682 Kcal 25,3g Prot 26,8g Lip 66,3g	12 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	14 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g
17	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip 58,3g	18 Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 616 Kcal 14,5g Prot 22,3g Lip 85g	20 Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	21 JORNADA FIN DE CURSO Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6) 775 Kcal 30g Prot 30,4g Lip 79,9g Hc
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)

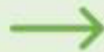
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

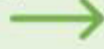
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

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

