

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1)

2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Lomo salteado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

3 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

4 \*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4,14,7)

7 Lentejas estofadas  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,4,6)

8 Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

9 Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

10 Crema de zanahoria  
Perrito caliente especial  
Patatas chips  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14,6)

11 SEMANA SANTA

14 SEMANA SANTA

15 SEMANA SANTA

16 SEMANA SANTA

17 SEMANA SANTA

18 SEMANA SANTA

21 SEMANA SANTA

22 Espirales con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4,14)

23 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

24 Paella Valenciana  
Filete de pavo a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(2,4,12,14)

25 Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14,7)

28 Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,4)

29 Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

30 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Escalope de ternera empanado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

31 SEMANA SANTA

32 SEMANA SANTA



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 sin azúcar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.  
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



## SAMYGREEN

### Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

