

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  
(1)

825 Kcal 58,7g Prot 37g Lip 83,4g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,3,1)

619 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 68,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,1)

678 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 63g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1,3,4,14,7)

694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

7

Lentejas estofadas  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,4,6,1)

631 Kcal 31,4g Prot 10,3g Lip 65,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3,14,1)

614 Kcal 20,6g Prot 23,1g Lip 107g Hc

9

Sopa de cocido  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,3,6,7,14)

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

10

JORNADA FIN DE TRIMESTRE  
Crema de zanahoria  
Perrito caliente especial  
Patatas chips  
Gelatina de fresa  
Pan  
(14,1,3,6,11)

706 Kcal 19,3g Prot 29,3g Lip 82,1g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Coditos al gratén  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,7,3,4,14)

807 Kcal 23,9g Prot 20,8g Lip 82,2g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,1)

791 Kcal 38,6g Prot 25,4g Lip 68,4g Hc

24

Paella Valenciana  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(2,4,12,3,14,1)

779 Kcal 18,2g Prot 24g Lip 92,8g Hc

25

Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14,7,1,3)

643 Kcal 27,5g Prot 9,6g Lip 34,4g Hc

28

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,1,4)

675 Kcal 9g Prot 11,9g Lip 80,1g Hc

29

Sopa de cocido  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,3,6,7,14)

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Escalope de ternera rebozado  
Puré de calabaza y sésamo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,1,3,11)

622 Kcal 20,5g Prot 25,7g Lip 48,9g Hc

SEMANA SANTA

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

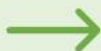
## SUGERENCIAS DE CENA

### 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.

