

	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 Abadejo con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 705 Kcal 33,9g Prot 13,3g Lip 76,3g	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 Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 690 Kcal 20,4g Prot 23,1g Lip 79,1g	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	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	11 <b>JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA</b> Lasaña de carne al gratén Ensalada pantesca con aceituna negra Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan (1, 7, 14, 6) 716 Kcal 25,7g Prot 12,9g Lip 113,1g	12 Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 772 Kcal 33,5g Prot 33,2g Lip 83,5g	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 7) 795 Kcal 33,4g Prot 12,8g Lip 114,9g	14 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 521 Kcal 25,2g Prot 19,8g Lip 39,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 630 Kcal 16g Prot 16,9g Lip 82,8g Hc	18 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 835 Kcal 47,5g Prot 23,3g Lip 92,2g	19 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	20 <b>JORNADA FIN DE CURSO</b> 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	21 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 81,2g
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)

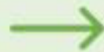
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

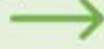
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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"

