

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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Abadejo con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 495 Kcal 24,7g Prot 9,8g Lip 56,4g Hc	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g	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) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 672 Kcal 21g Prot 20,7g Lip 81,6g Hc	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g	12	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 528 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 85,1g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip	21	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip 59,6g
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

SI 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"

