

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|--|--|--|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo a la riojana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 567 Kcal 23,7g Prot 18,2g Lip 73,1g | 4 | Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g | 5 | Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 561 Kcal 35,6g Prot 17,8g Lip 55,2g | 6 | Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 535 Kcal 17,5g Prot 13,7g Lip 64,2g | 7 | Cazuela de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc | | |
| 10 | Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (14, 7, 1, 6) 496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g | 12 | Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g | 13 | Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc | 14 | Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc | | |
| 17 | Sopa de ave Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 453 Kcal 20,9g Prot 14,2g Lip 38,1g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 489 Kcal 38,3g Prot 9g Lip 55,7g Hc | 19 | Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 50,5g | 20 | Arroz con verduras Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (14, 7) 840 Kcal 10,8g Prot 28,9g Lip | 21 | Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g 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)



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"



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|
| 3 | Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 673 Kcal 22,3g Prot 17,8g Lip 84,5g | 4 | Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g | 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 salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g | 7 | Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc |
| 10 | Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 569 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 97,8g | 12 | Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc | 13 | Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4) 585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc | 14 | Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g |
| 17 | Sopa de ave con fideos Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 572 Kcal 23,6g Prot 26,7g Lip 57,1g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 506 Kcal 36,1g Prot 8,4g Lip 63,1g Hc | 19 | Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 526 Kcal 28,5g Prot 17,6g Lip | 20 | Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 7) 920 Kcal 22,7g Prot 28,4g 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

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

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

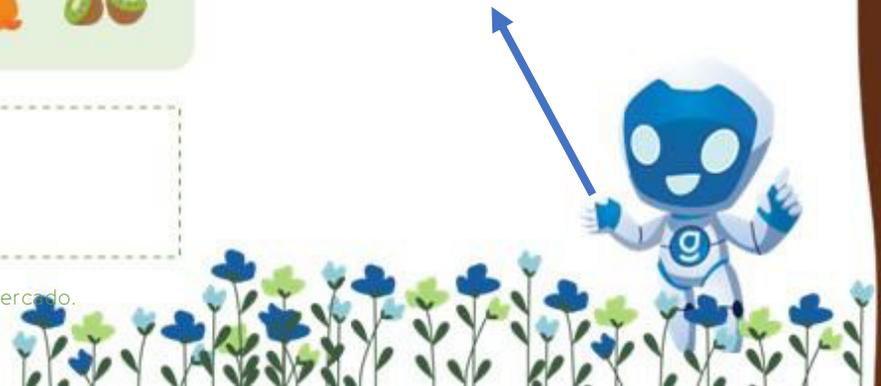
FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 22,2g Prot 17,8g Lip 85,1g | 4 | Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g | 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) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g | 7 | Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc |
| 10 | Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g | 12 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g | 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g |
| 17 | Sopa de ave Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 552 Kcal 23,4g Prot 23,7g Lip 58,4g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 497 Kcal 35,8g Prot 8,4g Lip 61,9g 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 | Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 1049 Kcal 9,9g Prot 33g Lip 160,8g | 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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



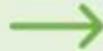
Pescado o huevo
Pescado o carne



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



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|--|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 22,2g Prot 17,8g Lip 85,1g | 4 | Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g | 5 | Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc | 6 | *Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g | 7 | Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc |
| 10 | Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g | 12 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g | 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g |
| 17 | Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 479 Kcal 26,7g Prot 12,9g Lip 59,9g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 497 Kcal 35,8g Prot 8,4g Lip 61,9g 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 | Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 1049 Kcal 9,9g Prot 33g Lip 160,8g | 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

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"



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 85,1g | 4 | Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g | 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) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g | 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) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g | 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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g | 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 | Sopa de ave Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 552 Kcal 23,4g Prot 23,7g Lip 58,4g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 497 Kcal 35,8g Prot 8,4g Lip 61,9g 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 | Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 987 Kcal 8,9g Prot 29,5g 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

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"



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 85,1g | 4 | Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g | 5 | Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g | 6 | *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g | 7 | Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc |
| 10 | Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g | 12 | Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc | 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g |
| 17 | Sopa de ave Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 552 Kcal 23,4g Prot 23,7g Lip 58,4g | 18 | Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g | 19 | Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g | 20 | Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 1049 Kcal 9,9g Prot 33g Lip 160,8g | 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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

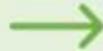
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 22,2g Prot 17,8g Lip 85,1g | 4 | Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g | 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) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g | 7 | Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) 604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc |
| 10 | Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g | 11 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g | 12 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g | 13 | Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc | 14 | Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g |
| 17 | Sopa de ave Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 552 Kcal 23,4g Prot 23,7g Lip 58,4g | 18 | Lentejas ECO estofadas con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 497 Kcal 35,8g Prot 8,4g Lip 61,9g 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 | Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 1049 Kcal 9,9g Prot 33g Lip 160,8g | 21 | Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g 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

