

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 627 Kcal 23,4g Prot 18,1g Lip 71,1g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g	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 Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g	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 (4, 14, 7, 1, 6) 629 Kcal 29,3g Prot 27,7g Lip 60g Hc
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	11 <u>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</u> Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g	12 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	14 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g
17	Sopa de ave con fideos Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 526 Kcal 24,7g Prot 27g Lip 43,7g Hc	18 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 611 Kcal 42,2g Prot 9,7g Lip 77,9g Hc	19 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 635 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip	20 <u>JORNADA FIN DE CURSO</u> Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 6) 849 Kcal 23g Prot 28,6g Lip 118,4g	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

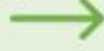
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"

