

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (4, 12, 3, 14, 1, 6) 594 Kcal 18,4g Prot 19,3g Lip 84,8g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 1, 6) 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	<b>Alubias pintas guisadas</b> <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> (6, 7, 14, 1, 4) 554 Kcal 33,4g Prot 17,8g Lip 76,3g	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> <b>Salteado campestre de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (1, 14, 6) 595 Kcal 31,1g Prot 17,9g Lip 79,1g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Croquetas de bacalao y empanadillas</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 1, 3, 4, 7) 709 Kcal 22,4g Prot 30,6g Lip 82,1g
9	<b>Lentejas ECO de la abuela</b> <b>Albóndigas de merluza a la cazuela</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> (6, 7, 14, 1, 4, 12) 704 Kcal 35,8g Prot 24g Lip 80,6g Hc	<b>Fideúa de pollo</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 22,9g Prot 21,6g Lip 74,4g	<b>Puchero andaluz</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> (6, 7, 14, 1) 894 Kcal 67,3g Prot 38,3g Lip 68,3g		<b>Crema de zanahoria</b> <b>Filete de bacalao empanado</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 1, 4, 7, 6) 566 Kcal 19,6g Prot 26,2g Lip 62,9g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 14,2g Prot 20,6g Lip 103,3g	<b>Potaje andaluz de chicharos</b> <b>Delicias de calamar</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo</b> (1, 6, 7, 14, 12, 3) 747 Kcal 34,5g Prot 31,1g Lip 90g Hc	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	<b>Patatas con verduras frescas</b> <b>Jamonicitos de pollo tandoori</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 1, 6) 586 Kcal 32,8g Prot 18,8g Lip 70,5g	<b>Coditos a la carbonara</b> <b>Atún con salsa de tomate</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Yogur sabor</b> (1, 6, 7, 4, 14, 3) 624 Kcal 30,5g Prot 18,6g Lip 80,3g
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Filete de lomo de cerdo a la madrileña</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g	<b>Puchero andaluz</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> (6, 7, 14, 1) 889 Kcal 37,4g Prot 51,2g Lip 69,3g	<b>Paella mixta</b> <b>Filete de merluza empanado</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (2, 4, 12, 14, 1, 6) 552 Kcal 13,9g Prot 18g Lip 82,3g	<b>Tallarines al pesto</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> (1, 7, 3, 6) 686 Kcal 19,6g Prot 22,4g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Fajita de pollo y verduras</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	<b>Arroz hortelano</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga y manzana</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 1, 6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	<b>Crema de calabaza</b> <b>San jacob</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 1, 6, 7) 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CARNÍCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOES APIO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Merluza al limón</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Merluza en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	<b>Fideuá</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 619 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 90,3g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 462 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 65,7g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 691 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 112g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> 573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g	<b>Patatas con verduras frescas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4, 14, 7 ) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g	<b>Paella de verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3 ) 665 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 7 ) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Merluza al limón</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Merluza en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	<b>Fideuá</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 619 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 90,3g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 433 Kcal 16,1g Prot 10,2g Lip 67,4g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 691 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 112g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g	<b>Patatas con verduras frescas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g	<b>Paella de verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3 ) 665 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 3) 399 Kcal 10,7g Prot 18,5g Lip 32,8g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 422 Kcal 25,7g Prot 15,4g Lip 43,5g	<b>Sopa de verdura</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 251 Kcal 15,1g Prot 10,6g Lip 22,3g	<b>Macarrones de quinoa con calabacín</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 548 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 24,7g Hc	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14,9) 386 Kcal 21g Prot 15,1g Lip 39,7g Hc
9	<b>Crema de calabacín</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 417 Kcal 17,6g Prot 13,1g Lip 39,5g	<b>Fideuá</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3, 14) 522 Kcal 18,1g Prot 19,9g Lip 67,5g	<b>Sopa de ave</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 516 Kcal 57,3g Prot 16g Lip 32,1g Hc		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 278 Kcal 16,6g Prot 7,2g Lip 35,8g Hc
16	<b>Crema de calabacín</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 3) 493 Kcal 9,5g Prot 18,8g Lip 54g Hc	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 352 Kcal 17,7g Prot 10,4g Lip 30,7g	<b>Sopa de ave</b> <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 397 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 33,8g	<b>Patatas guisadas con verduras frescas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 523 Kcal 30,2g Prot 20,1g Lip 54,9g	<b>Macarrones de quinoa con calabacín</b> <b>Merluza a la plancha</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Fruta del tiempo</b> (4, 14) 497 Kcal 22,8g Prot 7,4g Lip 23,1g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 399 Kcal 20,2g Prot 14,4g Lip 37,3g Hc	<b>Sopa de ave</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 443 Kcal 31,3g Prot 8,9g Lip 31,4g Hc	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 366 Kcal 17,6g Prot 12g Lip 30,4g	<b>Macarrones de quinoa con calabacín</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3) 642 Kcal 15,1g Prot 20g Lip 39,3g	<b>Patatas estofadas</b> <b>Merluza a la plancha</b> <b>Patatas chips</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14, 4) 393 Kcal 18,1g Prot 10,5g Lip 46,9g
30	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 439 Kcal 26,9g Prot 16,5g Lip 30g Hc	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 400 Kcal 20,9g Prot 17,5g Lip 40,9g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CEREALIZADOS HEVOS PESCADO CACAHUATES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOES APIO MOSTAZA SESAMO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 1, 4 ) 478 Kcal 27,5g Prot 7,8g Lip 85,2g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Salteado campestre de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> 595 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	<b>Lentejas ECO de la abuela</b> <b>Merluza en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 6, 7, 14, 4 ) 629 Kcal 31,9g Prot 16,9g Lip 80,1g	<b>Fideúa de pollo</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 1, 3, 14 ) 615 Kcal 20,9g Prot 21,1g Lip 83,1g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g		<b>Crema de zanahoria</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 462 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 65,7g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 691 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 112g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12, 1, 3, 6, 7 ) 546 Kcal 28,5g Prot 13,1g Lip 85g Hc	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> 573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g	<b>Patatas con verduras frescas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	<b>Coditos con champiñón</b> <b>Atún con salsa de tomate</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Yogur sabor</b> ( 1, 4, 14, 7 ) 691 Kcal 28,4g Prot 16,6g Lip 103,8g
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Filete de lomo de cerdo a la madrileña</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 1, 3 ) 542 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 63,4g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g	<b>Paella mixta</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 2, 4, 12, 14 ) 613 Kcal 23,5g Prot 13,3g Lip	<b>Espaguetis salteados</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 1, 3 ) 677 Kcal 15,1g Prot 20,9g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Fajita de pollo y verduras</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 1, 7 ) 743 Kcal 44,1g Prot 18,1g Lip 93,7g
30	<b>Arroz hortelano</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga y manzana</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 659 Kcal 29,8g Prot 16,8g Lip 91,7g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CEREAL SIN GLUTEN HUEVO PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APINO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

2

**Arroz a banda**  
**Cinta de lomo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 12, 14 )

590 Kcal 25,9g Prot 15,1g Lip 86,1g Hc

3

**Crema de brócoli**  
**Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil**  
**Patatas gajo**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g

4

**Alubias pintas con verduras**  
**Merluza al limón**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 4 )

461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc

5

**Macarrones con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Verduras variadas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g

6

**Patatas con costillas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Yogur sabor**  
 ( 14, 4, 7 )

537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g

9

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza en salsa**  
**Patatas dado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 4 )

546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc

10

**Fideuá**  
**Cinta de lomo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

613 Kcal 28,5g Prot 16,2g Lip 87,8g

11

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Pollo asado en su jugo**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g

12

13

**Crema de zanahorias**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 ( 14, 4, 7 )

462 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 65,7g

16

**Arroz con salsa de tomate**  
**Cinta de lomo en salsa**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

665 Kcal 23,4g Prot 18,8g Lip 99,5g

17

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 12 )

529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g

18

**Sopa de ave**  
**Ragout de ternera**  
**Jardinera de verduras**  
**Fruta del tiempo**

573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g

19

**Patatas con verduras frescas**  
**Jamonicitos de pollo asado en su jugo**  
**Arroz pilaf**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g

20

**Espirales con champiñón**  
**Atún con tomate**  
**Patatas asadas al horno**  
**Yogur sabor**  
 ( 4, 14, 7 )

567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc

23

**Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)**  
**Cinta de lomo al ajillo**  
**Tomate concassé**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g

24

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Morcillo guisado**  
**Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g

25

**Paella de verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )

599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip

26

**Espaguetis con tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Asadillo de pimientos**  
**Fruta del tiempo**

579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip

27

**Lentejas ECO estofadas**  
**Pollo salteado**  
**Patatas chips**  
**Yogur sabor**  
 ( 14, 7 )

599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g

30

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g

31

**Crema de calabaza**  
**Cinta de lomo en salsa**  
**Patatas panadera**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g


 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 / J.M.

 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Sopa de picadillo de pollo</b> <b>Merluza al limón</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 383 Kcal 19,6g Prot 7,4g Lip 56,9g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	<b>Crema de verduras frescas</b> <b>Merluza en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4 ) 478 Kcal 17,2g Prot 10,2g Lip 68,5g	<b>Fideuá</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 619 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 90,3g	<b>Sopa de ave</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Repollo rehogado</b> <b>Fruta del tiempo</b> 622 Kcal 58,4g Prot 15,9g Lip 57,1g		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 4, 7 ) 462 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 65,7g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 691 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 112g	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 484 Kcal 18,9g Prot 10,9g Lip 62,1g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 585 Kcal 30,7g Prot 22,4g Lip 61,6g	<b>Patatas guisadas con verduras frescas</b> <b>Jamonicitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 620 Kcal 30,7g Prot 20,1g Lip 77,7g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4, 14, 7 ) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	<b>Sopa de ave</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 607 Kcal 27,7g Prot 28,7g Lip 56,4g	<b>Paella de verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3 ) 665 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	<b>Patatas guisadas con verduras frescas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 7 ) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CEREALIZADOS NUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz con verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3, 14) 610 Kcal 12,9g Prot 18,7g Lip 93,8g Hc	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 530 Kcal 32g Prot 15,2g Lip 78,6g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 575 Kcal 30,1g Prot 15,4g Lip 73g Hc	<b>Fideuá</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3, 14) 619 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 90,3g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Filete de pavo al limón</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 7) 434 Kcal 21,7g Prot 10,9g Lip 60,6g
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3, 14) 691 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 112g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 511 Kcal 28,8g Prot 12,3g Lip 77,2g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g	<b>Patatas con verduras frescas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Filete de cerdo en salsa</b> <b>Patatas asadas al horno</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g	<b>Paella de verduras</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 591 Kcal 21,8g Prot 13,8g Lip	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Asadillo de pimientos</b> <b>Fruta del tiempo</b> (3) 665 Kcal 11,1g Prot 19,6g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



**Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:**  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental

