

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 661 Kcal 20,5g Prot 21,7g Lip 71,7g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 614 Kcal 37,8g Prot 13,3g Lip 78,3g
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 7, 1, 6) 717 Kcal 34g Prot 21,3g Lip 80,1g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 716 Kcal 37g Prot 16,3g Lip 69,6g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo en salsa Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 741 Kcal 28,1g Prot 18,8g Lip 84,8g	14	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 709 Kcal 53,5g Prot 30,9g Lip 49,4g	15	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 516 Kcal 30,9g Prot 18,5g Lip 52,3g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 702 Kcal 30,6g Prot 27,3g Lip 63,7g	17	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 563 Kcal 26,2g Prot 12,8g Lip 78,3g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	21	Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc	22	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g	23	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 4, 14) 774 Kcal 35,7g Prot 18,1g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 650 Kcal 15,6g Prot 24g Lip 87,5g Hc
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 1, 6) 549 Kcal 13g Prot 20,7g Lip 62,6g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	29	Arroz al horno Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 4, 7) 713 Kcal 21,2g Prot 18g Lip 106,6g	30		31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14, 4) 548 Kcal 32,8g Prot 10,2g Lip 74,9g



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 651 Kcal 15g Prot 20,6g Lip 86,5g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 640 Kcal 35,5g Prot 12,9g Lip 88,7g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 574 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 64,9g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 21,9g Prot 20,6g Lip 69,6g	14	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 710 Kcal 51,3g Prot 27,4g Lip 59,4g	15	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 24,5g Prot 20,8g Lip 69,2g	17	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	23	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 744 Kcal 27,1g Prot 13,2g Lip 89g	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 632 Kcal 12,5g Prot 20,9g Lip 93,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 11g Prot 20,2g Lip 71,2g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 570 Kcal 23,2g Prot 8,7g Lip 95,1g Hc	30		31	Ensalada de pasta Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 550 Kcal 24,9g Prot 8,3g Lip 88,2g Hc



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

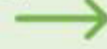
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

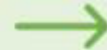
Pescado o carne



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 12g Prot 18,3g Lip 86g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 640 Kcal 35,5g Prot 12,9g Lip 88,7g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 21,9g Prot 20,6g Lip 69,6g	14	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 710 Kcal 51,3g Prot 27,4g Lip 59,4g	15	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 21,5g Prot 18,6g Lip 68,8g	17	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	23	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 632 Kcal 12,5g Prot 20,9g Lip 93,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 11g Prot 20,2g Lip 71,2g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 570 Kcal 23,2g Prot 8,7g Lip 95,1g Hc	30		31	Ensalada de pasta Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 550 Kcal 24,9g Prot 8,3g Lip 88,2g Hc



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

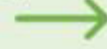
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

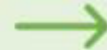
Pescado o carne



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) <b>597 Kcal 15,6g Prot 19g Lip 80g Hc</b>	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>725 Kcal 38,5g Prot 15,1g Lip 89,1g</b>
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) <b>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</b>	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) <b>578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g</b>	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</b>	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) <b>527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g</b>	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</b>
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo en salsa Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) <b>635 Kcal 22g Prot 17,5g Lip 70g Hc</b>	14	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3) <b>730 Kcal 51,5g Prot 30,4g Lip 58,1g</b>	15	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) <b>622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g</b>	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) <b>639 Kcal 25,7g Prot 24,6g Lip 72g Hc</b>	17	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) <b>584 Kcal 24,2g Prot 12,4g Lip 87g Hc</b>
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1) <b>540 Kcal 31,4g Prot 18,6g Lip 55,7g</b>	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</b>	22	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) <b>809 Kcal 42g Prot 22g Lip 78,4g Hc</b>	23	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</b>	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>632 Kcal 12,5g Prot 20,9g Lip 93,4g</b>
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) <b>570 Kcal 11g Prot 20,2g Lip 71,2g Hc</b>	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</b>	29	Arroz al horno Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14, 4) <b>667 Kcal 31,7g Prot 11,1g Lip 101,8g</b>	30		31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4, 7) <b>654 Kcal 33,8g Prot 11,9g Lip 84g Hc</b>



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

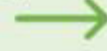
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones de quínoa con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14)	3	Patatas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4)
6	Guiso de verduras con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3)	7	Macarrones de quínoa con champiñón Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo (4, 14)	8	Crema de calabacín *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14)	10	Sopa de verdura Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo (14)
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo (14)	14	Sopa de verdura Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo (14)	15	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4)	16	Puré de patata Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14, 3)	17	Macarrones de quínoa con calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14)
20	Sopa de verdura Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14)	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)	22	Patatas estofadas *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo (14)	23	Macarrones de quínoa con calabacín Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)	24	Puré de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14, 3)
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (3, 14)	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14)	29	Puré de patata Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 4)	30		31	Macarrones de quínoa con champiñón Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14)



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 25,4g Prot 17,4g Lip 85,5g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 640 Kcal 35,5g Prot 12,9g Lip 88,7g
6	*Paella valenciana Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 586 Kcal 24,8g Prot 12,8g Lip 89,3g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 574 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 64,9g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 21,9g Prot 20,6g Lip 69,6g	14	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 710 Kcal 51,3g Prot 27,4g Lip 59,4g	15	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 602 Kcal 33,4g Prot 11,7g Lip 70,7g	17	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	23	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 744 Kcal 27,1g Prot 13,2g Lip 89g	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 689 Kcal 23,8g Prot 19,5g Lip 99,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pollo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 539 Kcal 25,2g Prot 12,5g Lip 53,2g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 570 Kcal 23,2g Prot 8,7g Lip 95,1g Hc	30		31	Ensalada de pasta Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 550 Kcal 24,9g Prot 8,3g Lip 88,2g Hc



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

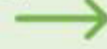
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

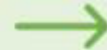
Pescado o carne



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 651 Kcal 15g Prot 20,6g Lip 86,5g Hc	3	Arroz con verduras Merluza en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 637 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 105g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 574 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 64,9g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 24,8g Prot 15,4g Lip 68,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 21,9g Prot 20,6g Lip 69,6g	14	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 710 Kcal 51,3g Prot 27,4g Lip 59,4g	15	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc	16	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 685 Kcal 15,7g Prot 20,3g Lip 90,3g	17	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Patatas estofadas *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 26,2g Prot 7,7g Lip 62,1g	23	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 744 Kcal 27,1g Prot 13,2g Lip 89g	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 632 Kcal 12,5g Prot 20,9g Lip 93,4g
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 9,4g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	29	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 570 Kcal 23,2g Prot 8,7g Lip 95,1g Hc	30		31	Ensalada de pasta Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 550 Kcal 24,9g Prot 8,3g Lip 88,2g Hc



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

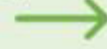
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

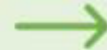
Pescado o carne



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	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 651 Kcal 15g Prot 20,6g Lip 86,5g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 661 Kcal 39,6g Prot 15,1g Lip 84,3g
6	Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 574 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 64,9g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 21,9g Prot 20,6g Lip 69,6g	14	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 710 Kcal 51,3g Prot 27,4g Lip 59,4g	15	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 425 Kcal 19,4g Prot 8,8g Lip 63,6g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 24,5g Prot 20,8g Lip 69,2g	17	*Espirales rehogados con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 679 Kcal 21,9g Prot 23,6g Lip 89,3g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	23	Espaguetis al ajillo Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 665 Kcal 24,3g Prot 17g Lip 89,2g	24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 632 Kcal 12,5g Prot 20,9g Lip 93,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 11g Prot 20,2g Lip 71,2g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 90,9g	30		31	Ensalada de pasta Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 636 Kcal 22,5g Prot 17,9g Lip 94,8g



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

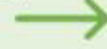
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

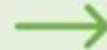
Pescado o carne



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"

