

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|---|---|---|--|---|
| | | | | | |
| 3 | Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc | 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 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 586 Kcal 17,2g Prot 20,8g Lip 74g Hc | 6 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 769 Kcal 40,1g Prot 23,8g Lip 72,7g | 7 Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 567 Kcal 28,4g Prot 24,2g Lip 55,4g |
| 10 | JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan (1, 7, 14, 6) 716 Kcal 25,7g Prot 12,9g Lip 113,1g | 11 Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 682 Kcal 25,3g Prot 26,8g Lip 66,3g | 12 Arroz a la alicantina Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (12, 1, 4, 6) 675 Kcal 30,3g Prot 9,7g Lip 111,3g | 13 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 | 14 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 574 Kcal 25,3g Prot 25,5g Lip 40,7g |
| 17 | Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip 58,3g | 18 Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g | 19 Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 636 Kcal 27,5g Prot 17,6g Lip | 20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 748 Kcal 25g Prot 12,6g Lip 86,2g | 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 567 Kcal 13,5g Prot 21,2g Lip 75,3g |
| 24 | JORNADA FIN DE CURSO Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Pan --- 775 Kcal 30g Prot 30,4g Lip 79,9g Hc | 25 | 26 | 27 | 28 |



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
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 hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g | 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 | Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 581 Kcal 14,4g Prot 20,2g Lip 78g Hc | 6 | Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 779 Kcal 38,7g Prot 22,7g Lip 84g Hc | 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 | Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 611 Kcal 19,6g Prot 11,6g Lip 98,3g | 11 | Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 753 Kcal 25g Prot 26,7g Lip 84,4g Hc | 12 | Arroz a la alicantina Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 1, 4) 570 Kcal 24,2g Prot 8,4g Lip 96,5g Hc | 13 | 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 | 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 | Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 554 Kcal 31,2g Prot 19,6g Lip 59,3g | 18 | Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g | 19 | Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 656 Kcal 25,5g Prot 17,1g Lip | 20 | Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 583 Kcal 22g Prot 13,5g Lip 64,6g | 21 | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 12,4g Prot 20,9g Lip 88,7g |
| 24 | Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 847 Kcal 29,7g Prot 30,2g Lip 98g Hc | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | | | |
| 3 | Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g | 4 Crema de zanahoria 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 *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g | 6 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 779 Kcal 38,7g Prot 22,7g Lip 84g Hc | 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 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 572 Kcal 26,5g Prot 17,8g Lip 62,3g | 11 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 672 Kcal 21g Prot 20,7g Lip 81,6g Hc | 12 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 | 13 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 | 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 | 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 58,9g | 18 Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc | 19 Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,3g Prot 14,4g Lip | 20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 583 Kcal 22g Prot 13,5g Lip 64,6g | 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 12,4g Prot 20,9g Lip 88,7g |
| 24 | Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 956 Kcal 16,6g Prot 31,8g Lip 123,7g | 25 | 26 | 27 | 28 |



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | | | |
| 3 | Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g | 4 Crema de zanahoria 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 *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 | 6 Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 956 Kcal 42,2g Prot 33,1g Lip 97,4g | 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 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 572 Kcal 26,5g Prot 17,8g Lip 62,3g | 11 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 | 12 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 | 13 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 | 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 | 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 58,9g | 18 Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc | 19 Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,3g Prot 14,4g Lip | 20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 583 Kcal 22g Prot 13,5g Lip 64,6g | 21 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 21g Prot 11,8g Lip 87,8g Hc |
| 24 | Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 956 Kcal 16,6g Prot 31,8g Lip 123,7g | 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 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g | 4 | Crema de zanahoria 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 | *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g | 6 | 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 | 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 | 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 | 11 | Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 672 Kcal 21g Prot 20,7g Lip 81,6g Hc | 12 | 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 | 13 | 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 | 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 | 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 58,9g | 18 | Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc | 19 | Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,3g Prot 14,4g Lip | 20 | 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 | 21 | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 12,4g Prot 20,9g Lip 88,7g |
| 24 | Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|--|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g | 4 | Crema de zanahoria 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 | *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g | 6 | Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 27,5g Prot 19,4g Lip 61,6g | 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 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 572 Kcal 26,5g Prot 17,8g Lip 62,3g | 11 | Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 716 Kcal 11,1g Prot 21,7g Lip 102,7g | 12 | 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 | 13 | 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 | 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 | 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 Hc | 18 | Verduras variadas rehogadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 447 Kcal 25,6g Prot 7,8g Lip 47,8g Hc | 19 | Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,3g Prot 14,4g Lip | 20 | Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 583 Kcal 22g Prot 13,5g Lip 64,6g | 21 | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 12,4g Prot 20,9g Lip 88,7g |
| 24 | Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 956 Kcal 16,6g Prot 31,8g Lip 123,7g | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|--|---------|---|
| 3 | Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g | 4 | Crema de zanahoria 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 | *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g | 6 | Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 779 Kcal 38,7g Prot 22,7g Lip 84g Hc | 7 | Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g |
| 10 | Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 572 Kcal 26,5g Prot 17,8g Lip 62,3g | 11 | Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 672 Kcal 21g Prot 20,7g Lip 81,6g Hc | 12 | 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 | 13 | 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 | 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 | 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 58,9g | 18 | Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc | 19 | Espaguetis con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,3g Prot 14,4g Lip | 20 | Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 547 Kcal 21,8g Prot 10,9g Lip | 21 | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 613 Kcal 12,4g Prot 20,9g Lip 88,7g |
| 24 | Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 956 Kcal 16,6g Prot 31,8g Lip 123,7g | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|--|--------|--|--------|---|
| | | | | | |
| 3 | Sopa de verdura Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) | 4 | Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) | 5 | Macarrones de quinoa con calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3, 14) |
| 10 | Ensalada pantesca con aceituna negra Cinta de lomo en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo (14) | 11 | Macarrones de quinoa con champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14) | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14) |
| 17 | Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) | 18 | Verduras variadas rehogadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) | 19 | Macarrones de quinoa con calabacín *Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) |
| 24 | Sopa de verdura *Filete de pollo a la plancha Patatas chips Fruta del tiempo (14) | 25 | | 26 | |
| | | | | 27 | |
| | | | | | 28 |
| | | | | | |
| | | | | | |



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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

