



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan 705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc
6	Crema de calabaza Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 674 Kcal 30,6g Prot 32,4g Lip 66,4g Hc	7	Paella mixta Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 762 Kcal 20,5g Prot 19,2g Lip 121,7g Hc	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Patatas dado Fruta del tiempo Pan 644 Kcal 45,2g Prot 20,7g Lip 72,3g Hc	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc	10	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 566 Kcal 30,8g Prot 18,4g Lip 74,7g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc	14	Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc	15	Crema de zanahoria San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20	No lectivo	21	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc	23	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 628 Kcal 25,9g Prot 18,7g Lip 87,5g Hc	28	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan 553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 681 Kcal 18,6g Prot 37,3g Lip 63,3g Hc	31	



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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