



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	FESTIVO	2	FESTIVO	3	Crema de calabaza Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	4	Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	5	Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan
				637 Kcal 12g Prot 29g Lip 83,2g Hc		533 Kcal 24,1g Prot 24,7g Lip 68,1g Hc		820 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 103,1g Hc	
8	Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	9	Crema de puerro Filetes rusos mixtos caseros con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	10	Coditos a la carbonara Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	11	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	12	SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada
532 Kcal 29,6g Prot 15,6g Lip 72,8g Hc		676 Kcal 23,6g Prot 29,4g Lip 80,1g Hc		825 Kcal 29,8g Prot 29,6g Lip 107,4g Hc		550 Kcal 28,6g Prot 20,1g Lip 61,8g Hc		779 Kcal 31,5g Prot 36,2g Lip 81,8g Hc	
15	FESTIVO	16	Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	17	Alubias blancas a la riojana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	18	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta del tiempo Pan	19	Sopa de lluvia Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan
		697 Kcal 33g Prot 18,2g Lip 102,1g Hc		539 Kcal 28,8g Prot 15,1g Lip 81,3g Hc		514 Kcal 21,9g Prot 14,6g Lip 73,3g Hc		486 Kcal 38,9g Prot 14,3g Lip 47,6g Hc	
22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	23	Espirales con tomate Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	25	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	26	DIA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
635 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 74,3g Hc		605 Kcal 28g Prot 13,6g Lip 90g Hc		657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc		672 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 83,8g Hc		666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc	
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	30	Arroz tres delicias Merluza en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	31	Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				
527 Kcal 29,6g Prot 22,5g Lip 51,4g Hc		612 Kcal 25,1g Prot 12,7g Lip 98,2g Hc		686 Kcal 27,7g Prot 35,1g Lip 71,8g Hc					



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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

