

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Coditos con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 687 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 101,5g	Patatas con verduras frescas Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (14, 1, 7, 6) 618 Kcal 13,7g Prot 23g Lip 88,5g Hc	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Tarrina de helado Pan (14, 7, 1, 6) 464 Kcal 26,6g Prot 17,8g Lip 52,8g
11	12	13	14	15
Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 608 Kcal 18,9g Prot 21,8g Lip 82,6g	Puré de lentejas Filete de merluza empanado Calabacín salteado Fruta de temporada (1, 14, 3, 4, 12, 6) 859 Kcal 32,5g Prot 26g Lip 99,4g Hc	Sopa de estrellas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1, 14, 6) 476 Kcal 35,2g Prot 15,8g Lip 46,2g	Puré de alubias blancas Varitas de merluza Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 4, 6) 774 Kcal 32g Prot 25,4g Lip 110,8g	Crema de calabacín Lacón a la plancha Cachelos Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 669 Kcal 31,8g Prot 25,6g Lip 64,2g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 643 Kcal 15,7g Prot 23g Lip 92,1g Hc	Puré de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Puré de patatas Fruta de temporada (14, 6, 7, 1) 589 Kcal 32,2g Prot 22,1g Lip 64,6g	Macarrones con salsa de tomate Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 687 Kcal 23,2g Prot 24,2g Lip	Crema de judías verdes Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada (6, 14, 1) 646 Kcal 18,7g Prot 26g Lip 82,6g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 468 Kcal 21,9g Prot 14,8g Lip 52,9g
25	26	27	28	29
Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 757 Kcal 23,9g Prot 20,3g Lip 116,6g	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada (1, 6) 412 Kcal 28g Prot 15,5g Lip 39g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (6, 14, 3, 1) 648 Kcal 19g Prot 25,7g Lip 82,6g Hc	Puré de lentejas Merluza en salsa verde Patatas dado Yogur sabor (1, 14, 4, 7, 3) 641 Kcal 45,4g Prot 14,6g Lip 80,2g



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

