

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis carbonara (bacon) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 6, 7, 3, 14) 669 Kcal 20g Prot 22,9g Lip 91,8g Hc	7	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de jamón Jardinería de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14, 1, 7, 6) 621 Kcal 15,8g Prot 27,2g Lip 78g Hc	8	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 639 Kcal 26,7g Prot 31,9g Lip 64,9g
11	Macarrones con tomate y chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (1, 6, 7, 3, 14) 733 Kcal 22,2g Prot 30,3g Lip 91,5g	12	Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Pisto manchego Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 779 Kcal 29,8g Prot 32g Lip 88g Hc	13	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1, 14, 6) 706 Kcal 67,8g Prot 26,6g Lip 46,9g	14	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 4, 6) 754 Kcal 33,2g Prot 22g Lip 112,3g	15	Crema de calabacín Lacón a la gallega con cachelos Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 584 Kcal 27,5g Prot 20,4g Lip 59g Hc
18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g	19	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada (6, 7, 14, 1) 803 Kcal 36,8g Prot 31g Lip 66,2g Hc	20	Macarrones boloñesa Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 706 Kcal 24,3g Prot 28,3g Lip	21	Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada (14, 1, 6) 554 Kcal 19,1g Prot 23,5g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g
25	Arroz a la milanesa Empanadillas de atún Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 3, 4) 822 Kcal 22,7g Prot 28,5g Lip 115,6g	26	Crema de calabaza Salchichas de pollo y pavo al grill Salsa de tomate Champiñón salteado (1, 6) 496 Kcal 29,8g Prot 22,7g Lip 40,6g	27	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	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3, 1, 6) 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g	29	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza en salsa verde Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 7, 3) 584 Kcal 39,2g Prot 14,3g Lip 65,3g



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

