

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
612 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 83,1g

11

Arroz hortelano
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
557 Kcal 29,6g Prot 11,4g Lip 77,9g

18

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
547 Kcal 32,9g Prot 19,7g Lip 50,6g

5

Alubias blancas estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)
776 Kcal 39,4g Prot 25,5g Lip 73,5g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
791 Kcal 31,9g Prot 23,1g Lip 54,9g

19

Alubias blancas con arroz
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
684 Kcal 42,1g Prot 16,5g Lip 66,4g

6
13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
678 Kcal 32,8g Prot 27,5g Lip 69,9g

20

Macarrones al ajillo
Merluza en salsa de tomate
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
648 Kcal 30,9g Prot 14,3g Lip

7
14

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(6, 14, 3, 1)
707 Kcal 17,8g Prot 25,5g Lip 76,4g

21

Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Patatas chips
Tarrina de helado
(14, 7, 1, 6)
876 Kcal 9,3g Prot 30,8g Lip

1

Coditos salteados con verduras
Merluza a la andaluza
Tomate aliñado
Yogur sabor
(1, 4, 14, 7, 6)
737 Kcal 33,4g Prot 22,7g Lip 74g Hc

8
15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 12, 7)
779 Kcal 28,9g Prot 28,9g Lip 81,2g

22

Puré de garbanzos
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 7, 6)
701 Kcal 18,2g Prot 30g Lip 86,3g Hc



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

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

