

**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



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

