

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 681 Kcal 27,3g Prot 20,3g Lip 95,2g	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 558 Kcal 23,1g Prot 10,4g Lip 61,5g	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 23,7g Prot 13,8g Lip 86,5g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 587 Kcal 27,1g Prot 13,6g Lip 89,2g	10	Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 655 Kcal 20,5g Prot 17,8g Lip 67,2g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 419 Kcal 24,2g Prot 8,1g Lip 58,5g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 655 Kcal 29,5g Prot 15,8g Lip 85,3g	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 479 Kcal 16,1g Prot 18,2g Lip 57,6g	17	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7) 763 Kcal 31,9g Prot 15,5g Lip 105,8g	
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 56,7g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 596 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 63,2g	22	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11,1g Prot 17,6g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 11g Lip 72,4g Hc	
27	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,3g Prot 11g Lip 90,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 695 Kcal 19g Prot 22,5g Lip 75g Hc	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g	30	Crema de judía verde Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 642 Kcal 23g Prot 12,8g Lip 90,1g Hc	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>681 Kcal 27,3g Prot 20,3g Lip 95,2g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>558 Kcal 23,1g Prot 10,4g Lip 61,5g</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>582 Kcal 23,7g Prot 13,8g Lip 86,5g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>587 Kcal 27,1g Prot 13,6g Lip 89,2g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>609 Kcal 34,1g Prot 13,1g Lip 68,7g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>419 Kcal 24,2g Prot 8,1g Lip 58,5g Hc</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>655 Kcal 29,5g Prot 15,8g Lip 85,3g</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>477 Kcal 26,3g Prot 15g Lip 54,6g Hc</p>	17 <p>Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>668 Kcal 27,7g Prot 14,2g Lip 90,3g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>516 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 56,7g</p>	21 <p>Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>596 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 63,2g</p>	22 <p>*Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>539 Kcal 20g Prot 8,6g Lip 89,7g</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>541 Kcal 22,6g Prot 11g Lip 72,4g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>594 Kcal 27,3g Prot 11g Lip 90,9g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>515 Kcal 27,7g Prot 11,3g Lip 57,2g</p>	29 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g</p>	30 <p>Crema de judía verde Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>642 Kcal 23g Prot 12,8g Lip 90,1g Hc</p>



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

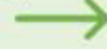
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

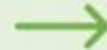
Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 675 Kcal 27,1g Prot 20,3g Lip 93,8g	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 474 Kcal 20,1g Prot 8,2g Lip 61,1g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 23,7g Prot 13,8g Lip 86,5g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 587 Kcal 27,1g Prot 13,6g Lip 89,2g	10	Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 524 Kcal 31,1g Prot 10,9g Lip 68,2g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 419 Kcal 24,2g Prot 8,1g Lip 58,5g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 26,3g Prot 15g Lip 54,6g Hc	17	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 583 Kcal 24,8g Prot 11,9g Lip 89,8g	
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 56,7g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 62,8g Hc	22	*Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 539 Kcal 20g Prot 8,6g Lip 89,7g	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 456 Kcal 19,6g Prot 8,8g Lip 71,9g Hc	
27	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,3g Prot 11g Lip 90,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 430 Kcal 24,7g Prot 9,1g Lip 56,7g Hc	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g	30	Crema de judía verde Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 20g Prot 10,6g Lip 89,7g Hc	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 675 Kcal 27,1g Prot 20,3g Lip 93,8g	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 474 Kcal 20,1g Prot 8,2g Lip 61,1g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 23,7g Prot 13,8g Lip 86,5g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 587 Kcal 27,1g Prot 13,6g Lip 89,2g	10	Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 570 Kcal 17,5g Prot 15,6g Lip 66,8g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 419 Kcal 24,2g Prot 8,1g Lip 58,5g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 479 Kcal 16,1g Prot 18,2g Lip 57,6g	17	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 679 Kcal 29g Prot 13,3g Lip 105,4g	
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 56,7g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,8g Prot 18g Lip 62,8g Hc	22	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11,1g Prot 17,6g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 456 Kcal 19,6g Prot 8,8g Lip 71,9g Hc	
27	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,3g Prot 11g Lip 90,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 16g Prot 20,3g Lip 74,6g Hc	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 84,8g	30	Crema de judía verde Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 20g Prot 10,6g Lip 89,7g Hc	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
6	*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14) 578 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 71g Hc	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 435 Kcal 21,7g Prot 8,6g Lip 48,2g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 496 Kcal 23,5g Prot 13,9g Lip 66g Hc	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6) 469 Kcal 25,1g Prot 16,4g Lip 52,1g	10	Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 572 Kcal 23g Prot 13,4g Lip 62,1g Hc	13	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 434 Kcal 26,5g Prot 11,1g Lip 47,4g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 551 Kcal 29,9g Prot 27,2g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	17	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 595 Kcal 28,9g Prot 13,4g Lip 84,9g	20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 480 Kcal 32,5g Prot 15,9g Lip 44,3g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 536 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 48,5g	22	Espaguetis al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 524 Kcal 12,1g Prot 18,4g Lip	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 548 Kcal 35,3g Prot 10,5g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 533 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 81,6g Hc	27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 26,7g Prot 10,6g Lip 86,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	29	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 45,7g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 542 Kcal 27,4g Prot 16,2g Lip 66,1g	31	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan (1, 6) 524 Kcal 22,2g Prot 9g Lip 82,9g Hc
13	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 434 Kcal 26,5g Prot 11,1g Lip 47,4g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 551 Kcal 29,9g Prot 27,2g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	17	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 595 Kcal 28,9g Prot 13,4g Lip 84,9g	20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 480 Kcal 32,5g Prot 15,9g Lip 44,3g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 536 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 48,5g	22	Espaguetis al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 524 Kcal 12,1g Prot 18,4g Lip	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 548 Kcal 35,3g Prot 10,5g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 533 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 81,6g Hc	27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 26,7g Prot 10,6g Lip 86,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	29	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 45,7g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 542 Kcal 27,4g Prot 16,2g Lip 66,1g	31	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan (1, 6) 524 Kcal 22,2g Prot 9g Lip 82,9g Hc										
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 480 Kcal 32,5g Prot 15,9g Lip 44,3g	21	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 536 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 48,5g	22	Espaguetis al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 524 Kcal 12,1g Prot 18,4g Lip	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 548 Kcal 35,3g Prot 10,5g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 533 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 81,6g Hc	27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 26,7g Prot 10,6g Lip 86,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	29	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 45,7g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 542 Kcal 27,4g Prot 16,2g Lip 66,1g	31	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan (1, 6) 524 Kcal 22,2g Prot 9g Lip 82,9g Hc																				
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 26,7g Prot 10,6g Lip 86,1g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g	29	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 45,7g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 542 Kcal 27,4g Prot 16,2g Lip 66,1g	31	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan (1, 6) 524 Kcal 22,2g Prot 9g Lip 82,9g Hc																														



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14) 578 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 71g Hc</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 435 Kcal 21,7g Prot 8,6g Lip 48,2g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 496 Kcal 23,5g Prot 13,9g Lip 66g Hc</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6) 469 Kcal 25,1g Prot 16,4g Lip 52,1g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 572 Kcal 23g Prot 13,4g Lip 62,1g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 434 Kcal 26,5g Prot 11,1g Lip 47,4g</p>	14 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 551 Kcal 29,9g Prot 27,2g Lip 41g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g</p>	17 <p>Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 595 Kcal 28,9g Prot 13,4g Lip 84,9g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 480 Kcal 32,5g Prot 15,9g Lip 44,3g</p>	21 <p>Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 536 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 48,5g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 524 Kcal 12,1g Prot 18,4g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 548 Kcal 35,3g Prot 10,5g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 533 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 81,6g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 569 Kcal 26,7g Prot 10,6g Lip 86,1g</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 502 Kcal 22,1g Prot 18,9g Lip 53,7g</p>	29 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 45,7g</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 542 Kcal 27,4g Prot 16,2g Lip 66,1g</p>	31 <p>Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan (1, 6) 524 Kcal 22,2g Prot 9g Lip 82,9g Hc</p>



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7	<p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>482 Kcal 20,6g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</p>	8	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9	<p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>697 Kcal 26,9g Prot 23g Lip 85,7g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g</p>	17	<p>Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>692 Kcal 25,5g Prot 12,9g Lip 113g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip</p>	23	<p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>554 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>680 Kcal 20,9g Prot 20,7g Lip 84,1g</p>	29	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31	<p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>905 Kcal 6,8g Prot 24,9g Lip 149g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>566 Kcal 23,5g Prot 10,5g Lip 62g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>850 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 85,7g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g</p>	17 <p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>681 Kcal 24,3g Prot 13,8g Lip 97,9g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>638 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 90,7g</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>585 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 66,7g</p>	29 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos</p> <p>839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>566 Kcal 23,5g Prot 10,5g Lip 62g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>850 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 85,7g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g</p>	17 <p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>681 Kcal 24,3g Prot 13,8g Lip 97,9g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>638 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 90,7g</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>585 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 66,7g</p>	29 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos</p> <p>839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 656 Kcal 25,2g Prot 18,7g Lip 65g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 21,9g Prot 14,7g Lip 65,1g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 706 Kcal 28g Prot 17,6g Lip 70,2g Hc
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	15		16	Patatas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 24g Prot 14,7g Lip 77,6g Hc	17	Arroz con zanahoria y calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 680 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 86,2g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip	23	Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 638 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 64,9g	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 498 Kcal 21,4g Prot 10,9g Lip 58,7g	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	30	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 50,7g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7 Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 25,6g Prot 18,6g Lip 65,9g	8 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9 Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 850 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 85,7g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15	16 Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g	17 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 685 Kcal 27,8g Prot 16,5g Lip 90g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22 Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip	23 Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 585 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 66,7g	29 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31 Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 661 Kcal 25,6g Prot 18,6g Lip 65,9g	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 850 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 85,7g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,14,7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g	17	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 685 Kcal 27,8g Prot 16,5g Lip 90g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 585 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 66,7g	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 2 , 4 , 12 , 14 )</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )</p> <p>482 Kcal 20,6g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 )</p> <p>683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>697 Kcal 26,9g Prot 23g Lip 85,7g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g</p>	17 <p>Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 3 , 4 , 14 )</p> <p>692 Kcal 25,5g Prot 12,9g Lip 113g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 3 , 14 )</p> <p>663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>554 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>680 Kcal 20,9g Prot 20,7g Lip 84,1g</p>	29 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>905 Kcal 6,8g Prot 24,9g Lip 149g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 2 , 4 , 12 , 14 )</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )</p> <p>482 Kcal 20,6g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 )</p> <p>683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>765 Kcal 35,5g Prot 15,7g Lip 85,2g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g</p>	17 <p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 11,6g Lip 97,4g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>554 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>500 Kcal 29,6g Prot 9,5g Lip 66,2g Hc</p>	29 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>905 Kcal 6,8g Prot 24,9g Lip 149g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

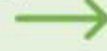
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>561 Kcal 23,1g Prot 10,6g Lip 61,1g</p>	8 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g</p>	9 <p>Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>493 Kcal 21,9g Prot 14,7g Lip 65,1g</p>	10 <p>Sopa de verdura y pasta Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>638 Kcal 19,4g Prot 24,9g Lip 70,6g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g</p>	15	16 <p>Patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>556 Kcal 13,8g Prot 17,9g Lip 80,6g</p>	17 <p>Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>677 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 94,2g Hc</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip</p>	23 <p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>638 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 64,9g</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>638 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 90,7g</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>678 Kcal 12,7g Prot 22g Lip 76,5g Hc</p>	29 <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g</p>	30 <p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>495 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 50,7g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos</p> <p>839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 656 Kcal 25,2g Prot 18,7g Lip 65g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 21,9g Prot 14,7g Lip 65,1g	10	Sopa de verdura y pasta Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 19,4g Prot 24,9g Lip 70,6g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	15		16	Patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 13,8g Prot 17,9g Lip 80,6g	17	Arroz con zanahoria y calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 680 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 86,2g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip	23	Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 638 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 64,9g	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 678 Kcal 12,7g Prot 22g Lip 76,5g Hc	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	30	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 50,7g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 6) 701 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 81,2g	7	Crema de calabacín Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 673 Kcal 30,3g Prot 11,7g Lip 76,2g	8	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 711 Kcal 33,3g Prot 17,7g Lip 95,2g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 769 Kcal 37,3g Prot 20,4g Lip 88,4g	10	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 887 Kcal 36g Prot 26,5g Lip 100,9g	
13	Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 777 Kcal 23,7g Prot 32,6g Lip 85,9g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (1, 3, 6, 7, 14) 811 Kcal 34,5g Prot 36,7g Lip 82,6g	15		16	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 438 Kcal 12,5g Prot 18,4g Lip 52,9g	17	Arroz tres delicias Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14, 7) 843 Kcal 21,3g Prot 28,8g Lip 107,7g	
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 519 Kcal 33,4g Prot 19g Lip 47g Hc	21	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7) 659 Kcal 16,8g Prot 23,3g Lip 75,4g	22	Espaguetis carbonara (bacon) Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 693 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip	23	Garbanzos guisados Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 827 Kcal 36,5g Prot 35,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 966 Kcal 28g Prot 28,7g Lip 128,8g	
27	Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 625 Kcal 28,9g Prot 13,1g Lip 95,3g	28	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 658 Kcal 14,7g Prot 22,5g Lip 67,8g	29	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6) 491 Kcal 10,8g Prot 18,9g Lip 66,4g	31	Espirales con tomate Pizza de jamón y queso Tarrina de helado Pan (1, 7, 6) 796 Kcal 26,2g Prot 25g Lip 110,9g	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 6) 701 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 81,2g	7	Crema de calabacín Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 673 Kcal 30,3g Prot 11,7g Lip 76,2g	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 685 Kcal 29,8g Prot 15,1g Lip 101,2g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (6, 1) 845 Kcal 39,7g Prot 19,7g Lip 108,2g	10	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 887 Kcal 36g Prot 26,5g Lip 100,9g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 596 Kcal 30,7g Prot 12g Lip 79,5g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (3, 6, 7, 14, 1) 775 Kcal 35,5g Prot 28,9g Lip 78,5g	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19,1g Lip 58,4g	17	Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 7, 1, 6) 756 Kcal 30,4g Prot 15,6g Lip 104,8g	
20	Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 635 Kcal 21,4g Prot 15,7g Lip 56,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 568 Kcal 25,2g Prot 17,4g Lip 57,6g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 642 Kcal 19,6g Prot 23,1g Lip	23	Garbanzos guisados Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 827 Kcal 36,5g Prot 35,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6) 744 Kcal 30,5g Prot 13g Lip 105,5g	
27	Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 625 Kcal 28,9g Prot 13,1g Lip 95,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 744 Kcal 25,9g Prot 23,3g Lip 75,8g	29	Sopa de ave de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 6, 7, 14, 1) 690 Kcal 32,5g Prot 26,7g Lip 78,1g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 415 Kcal 23,2g Prot 15,4g Lip 42,6g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan (1, 6) 818 Kcal 8g Prot 25,2g Lip 124,9g Hc	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 661 Kcal 25,6g Prot 18,6g Lip 65,9g	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,3,7) 781 Kcal 29,9g Prot 25,2g Lip 86,1g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,14,7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g	17	Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (3,14,7) 781 Kcal 32g Prot 17,8g Lip 105,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,3,7) 765 Kcal 23,9g Prot 22,9g Lip 84,5g	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 25,6g Prot 18,6g Lip 65,9g	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6) 683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 781 Kcal 29,9g Prot 25,2g Lip 86,1g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g	17	Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 781 Kcal 32g Prot 17,8g Lip 105,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 765 Kcal 23,9g Prot 22,9g Lip 84,5g	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	7	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 656 Kcal 25,2g Prot 18,7g Lip 65g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 21,9g Prot 14,7g Lip 65,1g	10	Sopa de verdura y pasta Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 19,4g Prot 24,9g Lip 70,6g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	15		16	Patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 556 Kcal 13,8g Prot 17,9g Lip 80,6g	17	Arroz con zanahoria y calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 680 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 86,2g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip	23	Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 638 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 64,9g	24	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 655 Kcal 30,1g Prot 11,1g Lip 90,5g
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 678 Kcal 12,7g Prot 22g Lip 76,5g Hc	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	30	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 50,7g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos 839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 2 , 4 , 12 , 14 )</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )</p> <p>482 Kcal 20,6g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>544 Kcal 26g Prot 7,5g Lip 87,9g Hc</p>	9 <p>Sopa de ave Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>502 Kcal 27,9g Prot 15,9g Lip 56,5g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>697 Kcal 26,9g Prot 23g Lip 85,7g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>446 Kcal 26,4g Prot 8g Lip 61g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g</p>	17 <p>Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 3 , 4 , 14 )</p> <p>692 Kcal 25,5g Prot 12,9g Lip 113g</p>
20	<p>Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>467 Kcal 33,2g Prot 9,1g Lip 55,2g Hc</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 3 , 14 )</p> <p>663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>554 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )</p> <p>680 Kcal 20,9g Prot 20,7g Lip 84,1g</p>	29 <p>Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>463 Kcal 32,7g Prot 7g Lip 61,1g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>905 Kcal 6,8g Prot 24,9g Lip 149g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 2 , 4 , 12 , 14 )</p> <p>722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g</p>	7 <p>Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )</p> <p>482 Kcal 20,6g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc</p>	8 <p>*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>544 Kcal 26g Prot 7,5g Lip 87,9g Hc</p>	9 <p>Sopa de ave Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>502 Kcal 27,9g Prot 15,9g Lip 56,5g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>765 Kcal 35,5g Prot 15,7g Lip 85,2g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g</p>	14 <p>Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>446 Kcal 26,4g Prot 8g Lip 61g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g</p>	17 <p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 11,6g Lip 97,4g</p>
20	<p>Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>467 Kcal 33,2g Prot 9,1g Lip 55,2g Hc</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip</p>	23 <p>Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )</p> <p>738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )</p> <p>554 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 90,3g Hc</p>
27	<p>Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>500 Kcal 29,6g Prot 9,5g Lip 66,2g Hc</p>	29 <p>Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>463 Kcal 32,7g Prot 7g Lip 61,1g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos ( 14 )</p> <p>436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>905 Kcal 6,8g Prot 24,9g Lip 149g Hc</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 6)</p> <p>701 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 81,2g</p>	7	<p>Crema de calabacín Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>673 Kcal 30,3g Prot 11,7g Lip 76,2g</p>	8	<p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6)</p> <p>711 Kcal 33,3g Prot 17,7g Lip 95,2g</p>	9	<p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14)</p> <p>769 Kcal 37,3g Prot 20,4g Lip 88,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6)</p> <p>887 Kcal 36g Prot 26,5g Lip 100,9g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>596 Kcal 30,7g Prot 12g Lip 79,5g Hc</p>	14	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>528 Kcal 22,9g Prot 19,1g Lip 58,4g</p>	17	<p>Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 6, 4, 14, 7, 1)</p> <p>679 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 90,1g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6)</p> <p>649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g</p>	21	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>568 Kcal 25,2g Prot 17,4g Lip 57,6g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>642 Kcal 19,6g Prot 23,1g Lip</p>	23	<p>Garbanzos guisados Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>827 Kcal 36,5g Prot 35,9g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6)</p> <p>744 Kcal 30,5g Prot 13g Lip 105,5g</p>
27	<p>Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>625 Kcal 28,9g Prot 13,1g Lip 95,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6)</p> <p>744 Kcal 25,9g Prot 23,3g Lip 75,8g</p>	29	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	30	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>491 Kcal 10,8g Prot 18,9g Lip 66,4g</p>	31	<p>Espirales con tomate Pizza de jamón y queso Helado de limón Pan (1, 7, 6)</p> <p>689 Kcal 24,4g Prot 21,2g Lip 94,5g</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 6)</p> <p>701 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 81,2g</p>	7 <p>Crema de calabacín Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>673 Kcal 30,3g Prot 11,7g Lip 76,2g</p>	8 <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6)</p> <p>711 Kcal 33,3g Prot 17,7g Lip 95,2g</p>	9 <p>Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14)</p> <p>769 Kcal 37,3g Prot 20,4g Lip 88,4g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6)</p> <p>887 Kcal 36g Prot 26,5g Lip 100,9g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>596 Kcal 30,7g Prot 12g Lip 79,5g Hc</p>	14 <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>528 Kcal 22,9g Prot 19,1g Lip 58,4g</p>	17 <p>Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 6, 4, 14, 7, 1)</p> <p>679 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 90,1g</p>
20	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6)</p> <p>649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g</p>	21 <p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>568 Kcal 25,2g Prot 17,4g Lip 57,6g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>642 Kcal 19,6g Prot 23,1g Lip</p>	23 <p>Garbanzos guisados Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>827 Kcal 36,5g Prot 35,9g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6)</p> <p>744 Kcal 30,5g Prot 13g Lip 105,5g</p>
27	<p>Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>625 Kcal 28,9g Prot 13,1g Lip 95,3g</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6)</p> <p>744 Kcal 25,9g Prot 23,3g Lip 75,8g</p>	29 <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc</p>	30 <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>491 Kcal 10,8g Prot 18,9g Lip 66,4g</p>	31 <p>Espirales con tomate Pizza de jamón y queso Helado de limón Pan (1, 7, 6)</p> <p>689 Kcal 24,4g Prot 21,2g Lip 94,5g</p>



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)  722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  566 Kcal 23,5g Prot 10,5g Lip 62g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)  683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)  781 Kcal 29,9g Prot 25,2g Lip 86,1g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7)  672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  548 Kcal 20,9g Prot 18,6g Lip 67,1g	17	Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7)  777 Kcal 28,5g Prot 15,1g Lip 113,5g	
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  663 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)  738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  638 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 90,7g	
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)  765 Kcal 23,9g Prot 22,9g Lip 84,5g	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)  587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos  839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
6	*Paella valenciana Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)  722 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,9g	7	Crema de calabacín *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  566 Kcal 23,5g Prot 10,5g Lip 62g Hc	8	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  580 Kcal 23,6g Prot 13,8g Lip 86,4g	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)  683 Kcal 33,5g Prot 18,5g Lip 94g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  850 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 85,7g	
13	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  491 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 64,7g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7)  672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  547 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 64,1g	17	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  681 Kcal 24,3g Prot 13,8g Lip 97,9g	
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	22	Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  691 Kcal 23,4g Prot 19,5g Lip	23	Garbanzos con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)  738 Kcal 30,2g Prot 25,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 638 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 90,7g	
27	Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  564 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 90,1g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  585 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 66,7g	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)  587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  436 Kcal 21,3g Prot 14,9g Lip 51,3g	31	Espirales con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Helado de limón Pan sin alérgenos  839 Kcal 6g Prot 24,7g Lip 133,6g Hc	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

