

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	*Paella valenciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 6) 590 Kcal 27g Prot 20,4g Lip 73,3g Hc	7	Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 536 Kcal 21,8g Prot 10,5g Lip 55,7g	8	Macarrones con tomate Hamburguesa casera mixta Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 521 Kcal 17g Prot 19g Lip 64,3g Hc	9	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 423 Kcal 21,8g Prot 12,6g Lip 53,3g	10	Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 571 Kcal 20,4g Prot 17,9g Lip 46,8g
13	Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 706 Kcal 23,2g Prot 30,1g Lip 79,7g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 701 Kcal 34g Prot 28,8g Lip 63,2g Hc	15		16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 584 Kcal 26,1g Prot 24,9g Lip 56,6g	17	Arroz tres delicias Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14, 7) 792 Kcal 20,8g Prot 28,2g Lip 95,9g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 484 Kcal 14,4g Prot 13,4g Lip 50,4g	21	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14) 629 Kcal 16,2g Prot 26,2g Lip 68g Hc	22	Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 525 Kcal 14,6g Prot 19,8g Lip 62g	23	Garbanzos guisados Salchichas de pollo y pavo al grill Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 710 Kcal 30,8g Prot 31g Lip 58,1g	24	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 537 Kcal 14,6g Prot 17,8g Lip 65,1g
27	Arroz a la milanesa Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 466 Kcal 20g Prot 11,1g Lip 69g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 611 Kcal 18,9g Prot 22,6g Lip 54,6g	29	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 616 Kcal 31g Prot 26,5g Lip 62,7g Hc	30	Crema de judías verdes Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6) 530 Kcal 13,2g Prot 15,7g Lip 78,6g	31	Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 14, 7, 6) 532 Kcal 26,4g Prot 15,2g Lip 65,5g



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

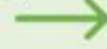
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

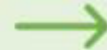
Pescado o carne



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"

