

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 mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 747 Kcal 33,6g Prot 18,5g Lip 97,2g	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) 697 Kcal 29,8g Prot 25,3g Lip 65,7g	
13	Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 587 Kcal 17,5g Prot 31,4g Lip 50,7g	14	FESTIVIDAD SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan 747 Kcal 32,5g Prot 36,3g Lip 70,9g	15		16	DIA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 634 Kcal 27,8g Prot 25,2g Lip 66g Hc	17	Arroz tres delicias Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14, 7) 780 Kcal 19,2g Prot 28,4g Lip 95,9g	
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	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) 763 Kcal 34,4g Prot 35,5g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 776 Kcal 21,8g Prot 27,5g Lip 93,5g	
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 cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 633 Kcal 31,5g Prot 26,6g Lip 65,2g	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6) 618 Kcal 15g Prot 19,7g Lip 89,9g Hc	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

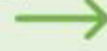
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

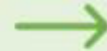
Pescado o carne



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"

