

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 718 Kcal 17,8g Prot 20,6g Lip 92,1g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 6) 722 Kcal 33,3g Prot 15,1g Lip 80,6g	Judías verdes aliñadas Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 601 Kcal 16,6g Prot 15,1g Lip 58,8g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 773 Kcal 30,6g Prot 23,8g Lip 85,6g	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 6) 642 Kcal 37,9g Prot 11,6g Lip 82,8g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 734 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 7, 6) 748 Kcal 27,3g Prot 21,6g Lip 96g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 676 Kcal 17,1g Prot 21,6g Lip 63,9g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Merluza a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 725 Kcal 37,3g Prot 20,5g Lip 81,7g
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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"

