

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis carbonara (bacon y nata) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,6,7,3,14) 613 Kcal 18,3g Prot 18g Lip 89,9g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,6,7,9) 599 Kcal 15,6g Prot 25,1g Lip 76,8g	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14,1,7,6) 665 Kcal 27,4g Prot 32g Lip 70,9g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Pan (6,7,14,1,3,4,12) 773 Kcal 33,2g Prot 34,3g Lip 83g Hc	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 588 Kcal 19,1g Prot 20,5g Lip 80,2g	Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta de temporada (14,6,1) 546 Kcal 24,5g Prot 20,6g Lip 66,4g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1,14,7,3) 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 678 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,5g	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6,7,14,1) 775 Kcal 37,4g Prot 28,4g Lip 90,1g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 577 Kcal 27g Prot 17g Lip 78,8g Hc	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1,6) 559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14,1,6,7) 633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 564 Kcal 31,4g Prot 19,6g Lip 53,4g	Sopa de ave con galets Filete de pollo al limón Patatas gajo Fruta de temporada (1,6) 599 Kcal 38g Prot 23,3g Lip 57g Hc	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4) 739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Pan tumaca Fruta de temporada (14,3,1,6) 677 Kcal 22,4g Prot 23,1g Lip 91,9g	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14,1,4,12,7,3) 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



## 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

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

