

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc	4	Crema de zanahoria Merluza a la romana Guisantes salteados Melocotón en almíbar Pan (14, 1, 3, 4, 6) 683 Kcal 33,7g Prot 17g Lip 76,5g Hc	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 647 Kcal 35,4g Prot 18,7g Lip 69,8g	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (4, 14, 7, 1, 6) 629 Kcal 29,3g Prot 27,7g Lip 60g Hc
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	11	Coditos a la napolitana Cordon bleu de pollo Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 6, 14) 972 Kcal 32g Prot 35,6g Lip 112g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	14	Crema de calabacín Escalope de cerdo Ensalada de tomate y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 641 Kcal 28,1g Prot 23,4g Lip 47,5g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Flan Pan (14, 1, 7, 6) 688 Kcal 42,8g Prot 12,2g Lip 97g Hc	19	Macarrones con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 736 Kcal 18,9g Prot 16,8g Lip	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	21	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 7, 6) 733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g
24		25		26		27		28	



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"

