

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

4

Crema de zanahoria
Merluza a la andaluza
Guisantes salteados
Melocotón en almíbar
Pan sin alérgenos
(14, 4)

526 Kcal 19,6g Prot 14,2g Lip 63g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 81,2g Hc

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3,14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

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 sin alérgenos
(4, 14, 7)

625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

11

Espirales con tomate
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

594 Kcal 26,7g Prot 12,9g Lip 86,5g

12

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

638 Kcal 23,2g Prot 18,4g Lip 63,9g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Flan
Pan sin alérgenos
(14, 7)

574 Kcal 36,3g Prot 10,9g Lip 81g Hc

19

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

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

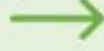
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

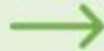
Pescado o carne



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"

