

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) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos (14) <b>482 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 54,4g</b>	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>657 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 81,2g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) <b>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</b>	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) <b>604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) <b>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</b>	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) <b>594 Kcal 26,7g Prot 12,9g Lip 86,5g</b>	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</b>	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</b>	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) <b>638 Kcal 23,2g Prot 18,4g Lip 63,9g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) <b>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Flan Pan sin alérgenos (14,7) <b>574 Kcal 36,3g Prot 10,9g Lip 81g Hc</b>	19	*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</b>	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
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

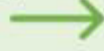
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

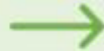
Pescado o carne



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"

