

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1		2		3			
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 707 Kcal 28,7g Prot 16,6g Lip 105,7g		Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor 723 Kcal 28g Prot 11,7g Lip 78,5g Hc		
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 659 Kcal 25,2g Prot 22,2g Lip 81,6g	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 712 Kcal 25,7g Prot 14,6g Lip 114,8g	8	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 714 Kcal 32,5g Prot 17,2g Lip 102g	9	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 767 Kcal 27,2g Prot 6,8g Lip 114g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 818 Kcal 28,5g Prot 25,7g Lip 75,5g		
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 792 Kcal 29,5g Prot 12,8g Lip 89,1g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 826 Kcal 22,2g Prot 28,3g Lip 116g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 680 Kcal 37,4g Prot 19,1g Lip 103,1g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 623 Kcal 38,5g Prot 19,1g Lip 66,5g	17	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 795 Kcal 37,1g Prot 21g Lip 96,1g Hc		
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 770 Kcal 26,5g Prot 9,2g Lip 110,2g	21	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 828 Kcal 17,3g Prot 25,2g Lip 86,5g	22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 714 Kcal 32,5g Prot 17,2g Lip 102g	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 792 Kcal 28g Prot 17,5g Lip 123,5g	24	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor (7) 1146 Kcal 19,9g Prot 38,2g Lip		
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 739 Kcal 17,5g Prot 15,5g Lip 108g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 774 Kcal 36,5g Prot 20,1g Lip 68,8g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 723 Kcal 36,9g Prot 9,9g Lip 83,5g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 677 Kcal 33,3g Prot 16,1g Lip 74,6g				



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
- 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

### SICOMES

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



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

