

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

8

Crema de calabacín
Salchichas veganas
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 6, 1, 3)
342 Kcal 6g Prot 11,5g Lip 34,8g Hc

9

Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
441 Kcal 17,7g Prot 11g Lip 64,9g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 6, 11, 7)
594 Kcal 12,9g Prot 17,9g Lip 83,2g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g

14

15

16

17

18

21

22

23

24

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)
807 Kcal 23,9g Prot 20,8g Lip 82,2g Hc

25

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Pisto de verduras
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1)
665 Kcal 20,5g Prot 17,5g Lip 71,6g Hc

28

Arroz murciano
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(7, 14, 1)
748 Kcal 25,8g Prot 20,9g Lip 109g Hc

29

Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
441 Kcal 17,7g Prot 11g Lip 64,9g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa vegana a la plancha
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 11)
674 Kcal 11,8g Prot 28,5g Lip 73,3g Hc



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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

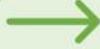
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

