

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

9

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(3, 14, 7, 1, 6)  
874 Kcal 26,1g Prot 33,1g Lip 110,3g Hc

10

Garbanzos hortelana  
(zanahoria, pimiento, calabacín)  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)  
704 Kcal 38,1g Prot 25g Lip 80,4g Hc

11

Macarrones gratinados con queso  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 4, 6)  
758 Kcal 36,4g Prot 15,4g Lip 94,5g

12

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Albóndigas mixtas en salsa  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)  
818 Kcal 18,3g Prot 17,3g Lip 82,2g

13

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)  
Cordon bleu de pollo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(3, 4, 14, 1, 6, 7)  
782 Kcal 31,7g Prot 41,1g Lip 70,8g

16

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)  
909 Kcal 32,9g Prot 37,6g Lip 110,5g

17

Ensalada de pasta con manzana y dados de  
Tortilla francesa  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 6, 14, 3)  
726 Kcal 25,1g Prot 19,2g Lip 89,4g

18

Crema de zanahoria  
Lacón a la gallega con cachelos  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)  
820 Kcal 33,3g Prot 25,9g Lip 100,5g

19

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Salmón al eneldo  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 6)  
910 Kcal 44,1g Prot 17,8g Lip 99g Hc

20

Sopa de estrellas  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 14, 7, 6)  
881 Kcal 65,1g Prot 41,7g Lip 42,4g

23

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)  
842 Kcal 36,1g Prot 22,5g Lip 60,6g

24

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
795 Kcal 40,5g Prot 30,3g Lip 88,1g

25

Arroz a la milanesa  
Fajita de pollo y verduras  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 7, 6)  
772 Kcal 35,2g Prot 18,2g Lip 113,4g

26

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1, 6)  
737 Kcal 21,7g Prot 26,5g Lip 71,3g

27

Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria)  
Abadejo a la romana  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 14, 3, 4, 7)  
853 Kcal 43,1g Prot 23g Lip 98g Hc

30

Arroz al horno con champiñón  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
738 Kcal 20,7g Prot 20,2g Lip 94g 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  
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

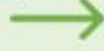
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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"

