

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)
 941 Kcal 35,3g Prot 40,2g Lip 104g

Ensalada de pasta y manzana
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
 (1, 6, 7, 14, 3)
 705 Kcal 23g Prot 24,6g Lip 96,3g Hc

Crema de zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
 (14, 1, 6)
 684 Kcal 29,9g Prot 25,1g Lip 85,3g

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Croquetas de jamón
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
 (3, 4, 14, 1, 7, 6)
 718 Kcal 18,7g Prot 30,1g Lip 92,1g

Crema de puerro
Hamburguesa mixta en salsa de
tomate
Aros de cebolla
Tarrina de helado
 (14, 1, 7, 6)
 797 Kcal 32,9g Prot 38,3g Lip 85g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
 (3, 14, 1, 6)
 814 Kcal 25,4g Prot 29g Lip 112,1g

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1)
 930 Kcal 44,9g Prot 34,1g Lip 108,1g

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta de temporada
 (1, 4, 14, 6)
 692 Kcal 32,4g Prot 20,4g Lip

Salteado campestre de verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
 (1, 6)
 671 Kcal 24,8g Prot 23,2g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Tarrina de helado
 (14, 1, 6, 7)
 759 Kcal 22,7g Prot 35g Lip 78,9g Hc

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 677 Kcal 37,6g Prot 23,5g Lip 64,1g

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Fruta de temporada
Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 848 Kcal 41,5g Prot 35,5g Lip 88,4g

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)
 887 Kcal 32,3g Prot 23,7g Lip 133,9g

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta de temporada
 (14, 3, 1, 6)
 623 Kcal 20,3g Prot 26,4g Lip 73,8g

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Albóndigas de merluza a la cazuela
Patatas dado
Yogur sabor
 (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)
 760 Kcal 40g Prot 24,1g Lip 87,4g Hc



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



Leche

Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

