

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1, 6, 14) 765 Kcal 10,8g Prot 35,2g Lip 78,2g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga (14, 1, 4, 7, 3) 582 Kcal 26,6g Prot 10,6g Lip 55,1g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 531 Kcal 23g Prot 19g Lip 59,5g Hc	Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4, 6) 728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g	Sopa minestrone Garbanzos hortelana Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 6, 9, 14) 532 Kcal 18,9g Prot 12,1g Lip 82,4g	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 618 Kcal 24,6g Prot 6,2g Lip 86,3g Hc	Crema de calabacín Revuelto de champiñón Patatas gajo Yogur sabor (14, 3, 7, 1, 6) 675 Kcal 18,2g Prot 20g Lip 55,4g Hc
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc	Frijoles Fajitas vegetales Nachos Gelatina de fresa (1, 7, 10, 6) 846 Kcal 29,9g Prot 23,5g Lip 140g	Sopa de verduras con pasta Falafel de garbanzos Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 14, 6) 538 Kcal 19,8g Prot 14g Lip 77,6g Hc	Garbanzos hortelana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (1, 6, 14, 3, 4, 7) 727 Kcal 37,2g Prot 22,7g Lip 75g Hc
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 7, 14, 6) 636 Kcal 13g Prot 16,6g Lip 101,6g	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 669 Kcal 16,4g Prot 21,5g Lip 63,4g	Sopa minestrone Garbanzos hortelana Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 6, 9, 14) 532 Kcal 18,9g Prot 12,1g Lip	Espaguetis con verduras Tortilla francesa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 596 Kcal 19,7g Prot 11,9g Lip	Crema de verduras frescas Pizza casera de champiñón y queso vegano Patatas chips Postre lácteo variado (14, 7, 1, 6) 1186 Kcal 11g Prot 43,2g Lip 161,2g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Salchichas veganas Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 6, 1) 667 Kcal 28,3g Prot 32,6g Lip 58,1g	Lentejas ECO estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g	Crema de zanahoria Tortilla con queso Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6, 7) 577 Kcal 16,6g Prot 19,3g Lip 52,8g	



- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCOS ALTRAMUCCES SULFITOS  
 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



Leche

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

