

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|--|--|---|---|--|
| 9 | Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 899 Kcal 23,7g Prot 32,6g Lip 120,8g Hc | 10 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 714 Kcal 35,3g Prot 24,4g Lip 88,3g | 11 *Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 691 Kcal 26g Prot 9,7g Lip 109,8g Hc | 12 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 29,2g Prot 17g Lip 87g Hc | 13 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 619 Kcal 38,2g Prot 15,6g Lip 80g Hc |
| 16 | Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 661 Kcal 38g Prot 15g Lip 95,4g Hc | 17 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 727 Kcal 15,7g Prot 16,9g Lip 105,4g | 18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 693 Kcal 26g Prot 24,4g Lip 82,7g Hc | 19 Alubias blancas con verduras Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 930 Kcal 41,5g Prot 17,2g Lip 109g | 20 Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 963 Kcal 64,4g Prot 38g Lip 70g Hc |
| 23 | Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 867 Kcal 33,7g Prot 21,9g Lip 71,1g | 24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 31,9g Prot 16,3g Lip 100,1g | 25 Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 862 Kcal 11,3g Prot 6,7g Lip 179,8g | 26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 732 Kcal 18,4g Prot 25,8g Lip 76,1g | 27 Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 947 Kcal 36,6g Prot 26,6g Lip 123,6g |
| 30 | Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 721 Kcal 17,6g Prot 15,6g Lip 103,7g | | | | |
| | | | | | |



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)

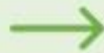
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

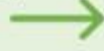
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"

