



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1		2	Arroz hortelano Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Alubias blancas a la riojana Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	5	Macarrones boloñesa Albóndigas de merluza a la cazuela Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan		
		887 Kcal 28,5g Prot 25,7g Lip 134,2g Hc				839 Kcal 41,1g Prot 38,7g Lip 94,4g Hc					
8	Crema de calabacín Escalope de cerdo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	10	Coditos con salsa de tomate y orégano Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan	11	Patatas a la riojana Burger meat mixta en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	12	Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan		
839 Kcal 33,6g Prot 33,3g Lip 101,9g Hc		770 Kcal 35,4g Prot 35,4g Lip 84g Hc		853 Kcal 29,9g Prot 33,1g Lip 105,7g Hc		815 Kcal 39g Prot 37,3g Lip 83g Hc		617 Kcal 50,5g Prot 15,5g Lip 83,9g Hc			
15	Crema de puerro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	17	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	18	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan		
677 Kcal 21,1g Prot 30,2g Lip 82,1g Hc		919 Kcal 30,3g Prot 35,7g Lip 116,5g Hc		760 Kcal 40,6g Prot 37g Lip 82,6g Hc		793 Kcal 64,3g Prot 27,3g Lip 89,6g Hc		809 Kcal 38,8g Prot 23,7g Lip 107,2g Hc			
22	Patatas guisadas con pollo Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan	26	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		
879 Kcal 27,4g Prot 36,9g Lip 107,6g Hc		706 Kcal 46,6g Prot 20,7g Lip 84,5g Hc		753 Kcal 32,5g Prot 19,7g Lip 110,1g Hc		809 Kcal 41,3g Prot 26,5g Lip 106,4g Hc		619 Kcal 28,9g Prot 25,4g Lip 69,1g Hc			
29	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	30	Crema de puerro Burger meat mixta en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	31	Alubias blancas a la vinagreta Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan						
619 Kcal 28,4g Prot 7,7g Lip 106,7g Hc		699 Kcal 32g Prot 23g Lip 94,8g Hc		638 Kcal 33,6g Prot 31g Lip 67,4g Hc							



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

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

