

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

963 Kcal 59,1g Prot 37,5g Lip 116,2g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

666 Kcal 22,3g Prot 21,1g Lip 82,9g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Albóndigas de ternera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

592 Kcal 23,9g Prot 16,9g Lip 69,6g Hc

4

\*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

565 Kcal 19,5g Prot 12,4g Lip 55,7g

7

Lentejas estofadas  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 6)

578 Kcal 29,6g Prot 9,9g Lip 80,4g Hc

8

Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

495 Kcal 25,1g Prot 7,6g Lip 61,3g Hc

9

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

543 Kcal 24,6g Prot 12,9g Lip 77,8g Hc

10

Crema de zanahoria  
Perrito caliente especial  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

1080 Kcal 19,8g Prot 31g Lip 165,5g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

759 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 104,7g

14

15

16

17

18

21

22

23

24

Espirales con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

520 Kcal 17,2g Prot 10,5g Lip 58,6g Hc

25

Garbanzos con champiñones  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

883 Kcal 39,1g Prot 26,4g Lip 81,7g Hc

28

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

522 Kcal 7,2g Prot 11,5g Lip 94,8g Hc

29

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

543 Kcal 24,6g Prot 12,9g Lip 77,8g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Escalope de ternera empanado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

568 Kcal 17,2g Prot 24,8g Lip 66g Hc

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120



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 sin azúcar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.  
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



## SAMYGREEN

### Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

