

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|---|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|---|
| | | | | | | | | | |
| 4 | | 5 | | 6 | | 7 | Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 713 Kcal 31,2g Prot 25g Lip 89,6g Hc | 8 | Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 836 Kcal 26,4g Prot 35,9g Lip 101,2g |
| 11 | Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 736 Kcal 42,9g Prot 12,4g Lip 103,1g | 12 | Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 898 Kcal 21,7g Prot 27,9g Lip 138,2g | 13 | Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 852 Kcal 32,9g Prot 31g Lip 110,6g | 14 | Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 797 Kcal 40,5g Prot 18,8g Lip 124,8g | 15 | Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 948 Kcal 75g Prot 33,1g Lip 83,6g Hc |
| 18 | Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 894 Kcal 23,9g Prot 27,4g Lip 136,2g | 19 | Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 848 Kcal 38,1g Prot 27,8g Lip 109,3g | 20 | Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 835 Kcal 31,4g Prot 17,9g Lip | 21 | Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 833 Kcal 27,3g Prot 34,6g Lip | 22 | Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 650 Kcal 27,1g Prot 15,5g Lip 88,4g |
| 25 | Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 818 Kcal 36,2g Prot 26,6g Lip 88,3g | 26 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 681 Kcal 25,9g Prot 12,7g Lip 113,2g | 27 | Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 798 Kcal 33,1g Prot 8,7g Lip 138,3g | 28 | Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 690 Kcal 18,2g Prot 25,8g Lip 93,4g | 29 | Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 806 Kcal 46,2g Prot 19,9g Lip 98,7g |



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

