



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1		2	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Alubias blancas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan sin alérgenos	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Macarrones boloñesa Merluza en salsa Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos		
719 Kcal 23,6g Prot 13,7g Lip 122,8g Hc		842 Kcal 36,2g Prot 37,3g Lip 102,5g Hc		650 Kcal 46,7g Prot 22g Lip 65,7g Hc		803 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 128,7g Hc					
8	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
771 Kcal 31,8g Prot 28,2g Lip 97,3g Hc		552 Kcal 15,3g Prot 22,7g Lip 71,6g Hc		853 Kcal 26,9g Prot 24,5g Lip 128,3g Hc		757 Kcal 23,8g Prot 35,2g Lip 85,3g Hc		808 Kcal 63,8g Prot 18,4g Lip 95,7g Hc			
15	Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espirales al ajillo Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
540 Kcal 21g Prot 13,4g Lip 83,5g Hc		908 Kcal 34,2g Prot 26,1g Lip 132,7g Hc		701 Kcal 34,1g Prot 26,6g Lip 100,3g Hc		761 Kcal 49,2g Prot 28,6g Lip 74,6g Hc		835 Kcal 31,7g Prot 24,3g Lip 118,8g Hc			
22	Patatas con pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
761 Kcal 36,4g Prot 28,3g Lip 87,3g Hc		798 Kcal 60,2g Prot 20,8g Lip 92,4g Hc		713 Kcal 23,9g Prot 11,6g Lip 127,3g Hc		955 Kcal 25,5g Prot 31,8g Lip 141,2g Hc		689 Kcal 26,8g Prot 28,4g Lip 81,2g Hc			
29	Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Alubias blancas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
607 Kcal 23,3g Prot 5,4g Lip 113,6g Hc		773 Kcal 23,8g Prot 33,8g Lip 93,8g Hc		706 Kcal 31,8g Prot 30,9g Lip 86,9g 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

