

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	2	Macarrones a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan	3	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
			795 Kcal 36,7g Prot 32,5g Lip 89,2g Hc		827 Kcal 28,5g Prot 30,5g Lip 106,7g Hc		645 Kcal 40,5g Prot 16,7g Lip 87,4g Hc		
6	Patatas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	7	Crema de verduras Burger meat mixta en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	8	Alubias pintas hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	9	Sopa de estrellas Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan	10	Espirales de colores al ajillo Halibut en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	779 Kcal 27g Prot 28,9g Lip 102,2g Hc		734 Kcal 35,2g Prot 29,3g Lip 84,5g Hc		642 Kcal 34,6g Prot 20,9g Lip 98g Hc		669 Kcal 49,1g Prot 23,4g Lip 62g Hc		718 Kcal 29,9g Prot 20,4g Lip 101g Hc
13	Arroz hortelano Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	14	Lentejas a la riojana Huevo frito Calabacín salteado Yogur sabor Pan integral	15	Crema de zanahorias con picatostes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	17	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Cachelos Fruta del tiempo Pan
	649 Kcal 27,4g Prot 9,2g Lip 113,1g Hc		772 Kcal 47,6g Prot 30g Lip 82,6g Hc		720 Kcal 21,8g Prot 28,4g Lip 95,1g Hc		854 Kcal 40,3g Prot 35,2g Lip 93g Hc		742 Kcal 32,9g Prot 16,1g Lip 114,2g Hc
20	Patatas a la riojana San jacobito casero Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes con salsa casera de tomate Ragout de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan	22	Alubias blancas estofadas Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	23	Sopa maravilla Magro con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	24	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
	868 Kcal 30,7g Prot 43,9g Lip 87,1g Hc		731 Kcal 40,7g Prot 51g Lip 72,9g Hc		627 Kcal 42g Prot 14g Lip 91,8g Hc		586 Kcal 33,4g Prot 11,8g Lip 63,6g Hc		584 Kcal 24,2g Prot 18,3g Lip 82,4g Hc
27	Arroz con salsa de tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Tortilla de patata con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	30		31	
	955 Kcal 21,7g Prot 35,4g Lip 135g Hc		795 Kcal 36,7g Prot 32,5g Lip 89,2g Hc		574 Kcal 20g Prot 23,1g Lip 72,5g 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

