

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Crema de puerros Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
			627 Kcal 26,2g Prot 11,1g Lip 105g Hc		785 Kcal 18,4g Prot 20,6g Lip 128,5g Hc		506 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 79,2g Hc		
6	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de verduras frescas Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Espirales al ajillo s/g Halibut con salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	571 Kcal 22,1g Prot 12,2g Lip 91,8g Hc		860 Kcal 27,9g Prot 43,8g Lip 87,3g Hc		719 Kcal 31,3g Prot 26,4g Lip 107,7g Hc		661 Kcal 44g Prot 19,1g Lip 74,4g Hc		777 Kcal 21,4g Prot 18,8g Lip 128,3g Hc
13	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Albóndigas mixtas caseras en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	712 Kcal 23,3g Prot 12,3g Lip 124,9g Hc		680 Kcal 25,6g Prot 25,8g Lip 86,4g Hc		839 Kcal 23,8g Prot 36,9g Lip 103,4g Hc		686 Kcal 29,9g Prot 13,9g Lip 108,7g Hc		712 Kcal 23,5g Prot 8,1g Lip 134,9g Hc
20	Patatas a la riojana Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes con salsa casera de tomate Ragut de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Alubias blancas estofadas Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave Magro con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
	773 Kcal 32,4g Prot 32,6g Lip 85,1g Hc		735 Kcal 38,1g Prot 47,7g Lip 83,3g Hc		607 Kcal 34,6g Prot 12,7g Lip 97,5g Hc		608 Kcal 28,7g Prot 9,9g Lip 77,7g Hc		672 Kcal 21,7g Prot 25g Lip 91,4g Hc
27	Arroz con salsa de tomate Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30		31	
	920 Kcal 32,5g Prot 31,4g Lip 124,4g Hc		627 Kcal 26,2g Prot 11,1g Lip 105g Hc		618 Kcal 18,7g Prot 21,2g Lip 89,2g 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](http://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