



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc	2	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan 541 Kcal 16g Prot 25,3g Lip 62g Hc	3	Coditos al gratén Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 751 Kcal 33,7g Prot 23,4g Lip 96,5g Hc
6	Sopa de ave con fideos Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 499 Kcal 21,4g Prot 23,7g Lip 51,8g Hc	7	Alubias pintas con arroz Burger meat mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 586 Kcal 34,1g Prot 25,2g Lip 68,1g Hc	8	Macarrones con tomate y chorizo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 684 Kcal 28,7g Prot 22,5g Lip 90,8g Hc	9	Crema de guisantes Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan 910 Kcal 58,9g Prot 30,6g Lip 91,6g Hc	10	Lentejas a la burgalesa Atún con tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan integral 652 Kcal 38,5g Prot 20,6g Lip 81,1g Hc
13	Judías verdes con salsa casera de tomate Ragout de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan 538 Kcal 30,1g Prot 40,2g Lip 52,4g Hc	14	JORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA Crema Parmentier Cordon bleu de pavo Tomate provenzal Profiteroles de nata Pan 641 Kcal 19,6g Prot 34,2g Lip 63,1g Hc	15	Arroz hortelano Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 568 Kcal 33,3g Prot 7,1g Lip 89,6g Hc	16	Fideuá valenciana Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Fruta del tiempo Pan 614 Kcal 28,2g Prot 18,3g Lip 83,2g Hc	17	Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 1154 Kcal 55,5g Prot 55,6g Lip 115,6g Hc
20	Espaguetis carbonara Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 30,4g Prot 12,2g Lip 83,7g Hc	21	Crema de brócoli Brócoli al queso Magro con tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan 636 Kcal 30,6g Prot 20,3g Lip 59,1g Hc	22	Potaje de garbanzos con espinacas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 740 Kcal 30,4g Prot 28,2g Lip 90,4g Hc	23	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 575 Kcal 15,2g Prot 16,6g Lip 89,6g Hc	24	
27		28	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan integral 463 Kcal 17,6g Prot 16,3g Lip 62,7g Hc						

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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