



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan
					763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc		663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc		705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	7	Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	8	Garbanzos con verduras Carne guisada con zanahorias Puré de patatas Yogur sabor Pan integral	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	10	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
	709 Kcal 29,3g Prot 33,2g Lip 72,3g Hc		857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc		755 Kcal 48,1g Prot 22,4g Lip 89,2g Hc		621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc		536 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 69,9g Hc
13	Arroz tres delicias Delicias de calamar Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	15	Crema de zanahoria San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	17	Alubias pintas hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
	592 Kcal 11,2g Prot 21,5g Lip 88,3g Hc		662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc		649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc		511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc		569 Kcal 35,7g Prot 16,8g Lip 81,3g Hc
20		21	Lentejas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aguacate Manzana Pan	22	Sopa de arroz Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral
			570 Kcal 36g Prot 18g Lip 69,2g Hc		527 Kcal 18,5g Prot 21,9g Lip 62,4g Hc		598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc		486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27	Espirales de colores al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	28	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	30	Arroz con salsa de tomate Filete de lomo de cerdo a la madrileña Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	
	744 Kcal 18,5g Prot 28,3g Lip 102,5g Hc		559 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 62,7g Hc		663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc		618 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip 94,6g 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
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