

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz hortelano
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)

609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g

5

Alubias blancas a la vinagreta con huevo
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

665 Kcal 37g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc

6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

586 Kcal 17,2g Prot 20,8g Lip 74g Hc

7

Patatas estofadas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(6, 14, 7, 1)

609 Kcal 25,1g Prot 27,5g Lip 60,1g

10

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc

11

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA
Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lasaña de carne al gratén
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3, 4, 14, 1, 7, 6)

733 Kcal 29,9g Prot 18,1g Lip 113g

12

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 6)

683 Kcal 28,6g Prot 10,6g Lip 110,1g

14

Crema de calabacín
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 3, 7)

678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g

17

Arroz tres delicias
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 14, 1)

649 Kcal 21,7g Prot 23,9g Lip 82,4g

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g

19

Macarrones con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6)

736 Kcal 18,9g Prot 16,8g Lip

20

Crema de verduras frescas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip

21

FIN DE CURSO
Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 7, 6)

733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g

24

25

26

27

28



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4 <p>Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5 <p>Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc</p>	6 <p>*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7 <p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>604 Kcal 22,3g Prot 26,9g Lip 64,1g</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11 <p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13 <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>547 Kcal 21,6g Prot 9,4g Lip 88,5g Hc</p>	14 <p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>
17	<p>Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>596 Kcal 21,9g Prot 11,9g Lip 96,4g</p>	18 <p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19 <p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20 <p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21 <p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25	26	27	28



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

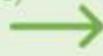
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</p>	6	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g</p>	7	<p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>542 Kcal 21,4g Prot 23,4g Lip 59,5g</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>461 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 57,2g Hc</p>	12	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>547 Kcal 21,6g Prot 9,4g Lip 88,5g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</p>
17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</p>	6	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g</p>	7	<p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>604 Kcal 22,3g Prot 26,9g Lip 64,1g</p>	10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>563 Kcal 21,3g Prot 9,8g Lip 91,4g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>563 Kcal 21,3g Prot 9,8g Lip 91,4g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>459 Kcal 25,3g Prot 10,7g Lip 55,9g</p>	5	<p>Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g</p>	6	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g</p>	7	<p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>601 Kcal 22,1g Prot 26,9g Lip 63,9g</p>
10	<p>Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>563 Kcal 21,3g Prot 9,8g Lip 91,4g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>
17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 24,8g Prot 14g Lip 87,4g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</p>	6	<p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>581 Kcal 14,4g Prot 20,2g Lip 78g Hc</p>	7	<p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>604 Kcal 22,3g Prot 26,9g Lip 64,1g</p>
10	<p>Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g</p>	11	<p>Ensalada de patata Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 7, 14)</p> <p>562 Kcal 17,3g Prot 12,3g Lip 97,7g</p>	12	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>578 Kcal 22,5g Prot 9,4g Lip 95,2g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>
17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g</p>	19	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>554 Kcal 31,2g Prot 19,6g Lip</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 561 Kcal 35,6g Prot 17,8g Lip 55,2g</p>	6	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 520 Kcal 16,1g Prot 19,1g Lip 66,4g</p>	7	<p>Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 504 Kcal 31,5g Prot 8,9g Lip 69,2g Hc</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc</p>	11	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (3, 4, 14, 7, 1, 6) 555 Kcal 35,9g Prot 23,4g Lip 47,7g</p>	12	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g</p>	13	<p>Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc</p>
17	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g</p>	19	<p>Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 625 Kcal 30,7g Prot 21,6g Lip</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1, 14, 7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

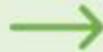
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 561 Kcal 35,6g Prot 17,8g Lip 55,2g</p>	6	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 520 Kcal 16,1g Prot 19,1g Lip 66,4g</p>	7	<p>Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 504 Kcal 31,5g Prot 8,9g Lip 69,2g Hc</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc</p>	11	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (3, 4, 14, 7, 1, 6) 555 Kcal 35,9g Prot 23,4g Lip 47,7g</p>	12	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g</p>	13	<p>Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc</p>
17	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g</p>	19	<p>Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 625 Kcal 30,7g Prot 21,6g Lip</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1, 14, 7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

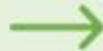
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</p>	6	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>556 Kcal 10,9g Prot 17,5g Lip 84,1g</p>	7	<p>Patatas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6, 14, 7)</p> <p>604 Kcal 22,3g Prot 26,9g Lip 64,1g</p>	10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>547 Kcal 21,6g Prot 9,4g Lip 88,5g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p>Ensalada de patata Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>523 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 61,8g</p>	12	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>547 Kcal 21,6g Prot 9,4g Lip 88,5g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p>Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>670 Kcal 18,7g Prot 22,7g Lip 94,9g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p>*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 25,3g Prot 14g Lip 86,3g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

