

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 687 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 101,5g	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de bacalao Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14, 1, 7, 6) 524 Kcal 16,7g Prot 17g Lip 73,3g Hc	Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera en salsa Aros de cebolla Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 679 Kcal 26,3g Prot 33,2g Lip 70,2g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 1, 3, 4, 12, 6) 716 Kcal 26,4g Prot 27,6g Lip 85,7g	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g	Crema de zanahorias Filete de pavo plancha Cachelos Fruta de temporada (14, 1, 6) 506 Kcal 22,8g Prot 16,4g Lip 66,7g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 4, 6) 609 Kcal 37,9g Prot 15,2g Lip 85,9g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7, 3) 775 Kcal 70,9g Prot 32,2g Lip 47g Hc
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 643 Kcal 15,7g Prot 23g Lip 92,1g Hc	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Puré de patatas Fruta de temporada (14, 1, 6) 614 Kcal 38,3g Prot 16,8g Lip 76,1g	Macarrones con salsa de tomate Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 14, 6) 479 Kcal 12,7g Prot 11,3g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada (1, 6) 539 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada (14, 1, 6) 520 Kcal 30,3g Prot 12,7g Lip 54,7g	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 526 Kcal 24,4g Prot 13,1g Lip 75,5g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1, 3, 4, 14, 6) 694 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 111,6g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3, 1, 6) 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3) 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

