

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 599 Kcal 26,3g Prot 20,9g Lip 75,3g	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 725 Kcal 26,7g Prot 16,6g Lip 115,1g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 628 Kcal 36,2g Prot 10g Lip 104g Hc	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 767 Kcal 31g Prot 19,6g Lip 113,5g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 683 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,8g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 725 Kcal 59,1g Prot 25,9g Lip 61,7g	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g



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

