

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)
785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

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 zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
537 Kcal 24g Prot 20,8g Lip 64g Hc

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)
738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g

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 guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(6, 7, 14, 1)
802 Kcal 38,6g Prot 30,4g Lip 91g Hc

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta de temporada
(1, 14, 6)
499 Kcal 13,8g Prot 15,3g Lip

Salteado campestre de verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
(1, 6)
559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g

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

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
(14, 1, 6)
552 Kcal 31g Prot 19,6g Lip 50,5g Hc

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
702 Kcal 26,1g Prot 19,7g Lip 103,5g

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 Óliva
(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



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

