

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (2, 4, 14, 1, 6) 446 Kcal 25,3g Prot 12,4g Lip 55,9g	7 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 557 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 77,6g	8 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 499 Kcal 24,8g Prot 14,5g Lip 48g Hc	9 *Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 632 Kcal 23,7g Prot 21,6g Lip 79,9g	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 827 Kcal 41,1g Prot 18,8g Lip 74,4g
13	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 434 Kcal 26,7g Prot 11g Lip 52,3g Hc	14 Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 7) 681 Kcal 37,4g Prot 16,4g Lip 78,5g	15	16 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 532 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 60,1g	17 Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 502 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 57,8g
20	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 640 Kcal 28,7g Prot 16g Lip 86,6g Hc	21 Crema de verduras frescas Escalope de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 512 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 54,7g	22 Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 732 Kcal 32,4g Prot 15,5g Lip	23 Garbanzos con verduras Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 594 Kcal 36,7g Prot 10,7g Lip	24 Sopa de ave Tortilla francesa Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan integral (1, 3, 7) 576 Kcal 24,8g Prot 22,3g Lip 48,1g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14, 1, 6) 549 Kcal 13g Prot 20,7g Lip 62,6g Hc	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 35,6g Prot 13,9g Lip 65,2g	29 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 642 Kcal 21,2g Prot 15,9g Lip 98,6g	30 Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14) 597 Kcal 34,4g Prot 14,2g Lip 78g Hc	31 Ensalada de pasta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 7, 6) 680 Kcal 31,7g Prot 15,6g Lip 84,5g



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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

