

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1		2		3			
6	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc		
13	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g		
20	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 661 Kcal 26,8g Prot 15,5g Lip 95,3g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24	Sopa de ave Filete de pavo al limón Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 554 Kcal 30,3g Prot 12,4g Lip 59,9g		
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g Lip 87g Hc		



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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

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

