

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (2, 4, 14, 1, 6) 633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc	7 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8 Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9 *Paella valenciana Huevos villarroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc
13	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 516 Kcal 30,9g Prot 18,5g Lip 52,3g	14 <b>FESTIVIDAD SAN ISIDRO</b> Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Limonada Pan 791 Kcal 34,4g Prot 36,7g Lip 77,8g	15	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 618 Kcal 27,7g Prot 25,1g Lip 63,3g	17 Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 703 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 82,4g
20	Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 770 Kcal 16,8g Prot 15,6g Lip 94,3g	21 Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc	22 Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g	24 Sopa de estrellas Tortilla francesa Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan integral (1, 3, 7) 590 Kcal 24,2g Prot 25,3g Lip 47,5g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 549 Kcal 13g Prot 20,7g Lip 62,6g Hc	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	29 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 675 Kcal 24,5g Prot 19,5g Lip 97,5g	30 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31 Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 700 Kcal 37,5g Prot 17g Lip 79,9g 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

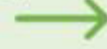
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

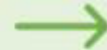
Pescado o carne



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"

