

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

5

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g

6
7
8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor
 (4, 7)
 601 Kcal 25,5g Prot 9g Lip 85,2g Hc

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14)
 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
 (14, 4, 7)
 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g

19

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (14)
 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 601 Kcal 25,3g Prot 11,6g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g



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



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

