

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (3, 14)  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**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 gratinada con salsa de tomate y queso**  
**Yogur sabor**  
 (4, 7)  
 679 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 89,6g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Fajita de atún con pimientos y tomate**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 3, 4, 14)  
 657 Kcal 19,4g Prot 15,3g Lip 106g

**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 cocido**  
**Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 3, 6, 7, 14)  
 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 3)  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la romana**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 1, 3, 4, 7)  
 693 Kcal 44,1g Prot 17,2g Lip 62g Hc

**18**

**Sopa minestrone**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 6, 9, 14)  
 575 Kcal 24,4g Prot 17,3g Lip 63,7g

**19**

**Alubias pintas con arroz**  
**Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 3, 14)  
 520 Kcal 25,5g Prot 16,1g Lip 78,3g

**20**

**Tallarines al ajillo**  
**Atún con salsa de tomate**  
**Patatas dado**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 4, 14)  
 600 Kcal 29,2g Prot 12,3g Lip

**21**

**Sopa Navideña**  
**Pizza de jamón y queso**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (1, 3, 7)  
 695 Kcal 25,9g Prot 27,9g 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

