

**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 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  
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 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  
Huevos cocidos con  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
(3, 14)  
500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g

**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

