

**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**

**Sopa de verdura y pasta**  
**Calamares a la andaluza**  
**Patatas al ajillo**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 12 )  
 488 Kcal 18,8g Prot 11,4g Lip 75,8g

**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**  
**Morcillo guisado**  
**Patata y zanahoria cocida**  
**Fruta del tiempo**  
 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g

**14**

**Verduras variadas rehogadas**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 3 )  
 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc

**15**

**Macarrones con salsa de tomate**  
**Merluza al perejil**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 ( 4, 14, 7 )  
 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g

**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**

**Arroz con verduras**  
**Huevos cocidos con**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 3, 14 )  
 580 Kcal 17,7g Prot 15,4g Lip 89,4g

**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**  
 ( 14 )  
 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



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

