

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
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 [Empty]	7 [Empty]	8 [Empty]
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 Fruta del tiempo (14, 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
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 Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g 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



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- 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

