

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
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14)
603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc

6
7
8

Espirales con verduras
Cinta de lomo con tomate
Yogur sabor
(7)
685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g

11

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14)
702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g

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
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 7)
591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

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
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14)
607 Kcal 20,5g Prot 14,8g 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

