

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	2	Macarrones a la marinera Tortilla con queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Yogur natural Pan		
			828 Kcal 38,2g Prot 33,8g Lip 93g Hc		808 Kcal 29,8g Prot 30,6g Lip 103,9g Hc		676 Kcal 45,3g Prot 20,9g Lip 80,1g Hc		
6	Patatas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melocotón en almíbar Pan	7	Crema de calabacín Ragout de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	8	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	9	Sopa de estrellas Pollo en salsa Yogur natural Pan	10	Coditos con queso y orégano Caella a la andaluza Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
	808 Kcal 27,6g Prot 30g Lip 106,3g Hc		740 Kcal 37,6g Prot 45,9g Lip 93,6g Hc		669 Kcal 36g Prot 21,8g Lip 102,1g Hc		512 Kcal 41,9g Prot 16,8g Lip 44,7g Hc		1006 Kcal 48,1g Prot 34,2g Lip 119,7g Hc
13	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	15	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Natillas Pan	16	Lentejas a la riojana Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Espaguetis con tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan
	732 Kcal 32,1g Prot 18,2g Lip 108,3g Hc		828 Kcal 38,2g Prot 33,8g Lip 93g Hc		781 Kcal 24,6g Prot 36g Lip 89,3g Hc		673 Kcal 46,7g Prot 15,6g Lip 89,7g Hc		943 Kcal 35,4g Prot 37,1g Lip 117,6g Hc
20	Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural Pan	21	Judías verdes con salsa casera de tomate Burger meat mixta en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	22	Alubias blancas estofadas Merluza al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	23	Sopa maravilla Jamón asado a la manzana Puré de patatas Yogur sabor Pan	24	Espirales con tomate y atún Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan
	711 Kcal 28,6g Prot 36,5g Lip 64,3g Hc		760 Kcal 35,1g Prot 34,7g Lip 80g Hc		634 Kcal 42,4g Prot 14,6g Lip 92,2g Hc		822 Kcal 39,3g Prot 32,3g Lip 89,3g Hc		1051 Kcal 25,7g Prot 34,7g Lip 155g Hc
27	Arroz tres delicias Magro con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	28	Coditos con bacon Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	29	Lentejas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	30	Crema de puerro Filete de pollo guisado Patatas fritas Yogur sabor Pan	31	Garbanzos hortelana Rabas empanadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
	829 Kcal 35,9g Prot 12g Lip 120,6g Hc		774 Kcal 38,3g Prot 15,6g Lip 115,1g Hc		842 Kcal 41,4g Prot 31,8g Lip 104,4g Hc		667 Kcal 39,5g Prot 20,3g Lip 81,8g Hc		859 Kcal 35,3g Prot 37g Lip 96,9g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



## SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Consulta nuestro Proyecto Educativo en [www.algadi.es](http://www.algadi.es)  
**NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE**  
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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