

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)
 981 Kcal 36,8g Prot 41,9g Lip 108,3g

Ensalada de pasta y manzana
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
 (1, 6, 7, 14, 3)
 734 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 100,3g

Crema de zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
 (14, 1, 6)
 712 Kcal 31,2g Prot 26,1g Lip 88,9g

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Croquetas de jamón
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
 (3, 4, 14, 1, 7, 6)
 748 Kcal 19,5g Prot 31,3g Lip 96g Hc

Crema de puerro
Hamburguesa mixta en salsa de
tomate
Aros de cebolla
Tarrina de helado
 (14, 1, 7, 6)
 831 Kcal 34,2g Prot 39,9g Lip 88,6g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
 (3, 14, 1, 6)
 848 Kcal 26,4g Prot 30,2g Lip 116,8g

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1)
 969 Kcal 46,8g Prot 35,5g Lip 112,6g

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta de temporada
 (1, 4, 14, 6)
 721 Kcal 33,8g Prot 21,2g Lip

Salteado campestre de verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
 (1, 6)
 699 Kcal 25,8g Prot 24,1g Lip 90g

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Tarrina de helado
 (14, 1, 6, 7)
 791 Kcal 23,6g Prot 36,4g Lip 82,2g

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 706 Kcal 39,2g Prot 24,5g Lip 66,7g

Sopa de ave con fideos
Cocido lebaniego
Fruta de temporada
Pan
 (1, 6, 7, 14)
 805 Kcal 39,4g Prot 32,3g Lip 96,3g

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)
 924 Kcal 33,6g Prot 24,7g Lip 139,5g

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta de temporada
 (14, 3, 1, 6)
 649 Kcal 21,2g Prot 27,5g Lip 76,9g

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Albóndigas de merluza a la cazuela
Patatas dado
Yogur sabor
 (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)
 791 Kcal 41,6g Prot 25,1g Lip 91,1g



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

SICOMES

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



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

