

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 780 Kcal 30,7g Prot 24,9g Lip 100,5g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 761 Kcal 38,2g Prot 16,2g Lip 89,2g	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 831 Kcal 46,3g Prot 26,9g Lip 84,5g	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 750 Kcal 23,4g Prot 19,3g Lip 89,7g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (4,14,7,1,6) 786 Kcal 36,6g Prot 34,6g Lip 75g Hc		
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 909 Kcal 36,8g Prot 35g Lip 75,4g Hc	11 <u>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</u> Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14,1,7,6) 843 Kcal 29,4g Prot 17,7g Lip 140,7g		12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 877 Kcal 42,8g Prot 33,9g Lip 96,3g	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 864 Kcal 37,9g Prot 13,2g Lip 137,3g	14	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,1,3,7) 848 Kcal 35,6g Prot 34,6g Lip 57,2g		
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 801 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 103,3g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 792 Kcal 50,5g Prot 14,4g Lip 109,6g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 794 Kcal 23,1g Prot 22g Lip 72,8g	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 805 Kcal 27,4g Prot 13g Lip 101,5g	21	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1,3,14,7,6) 810 Kcal 40,3g Prot 30,8g Lip 53,1g		
24	Macarrones gratinados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,3,14,6) 968 Kcal 28,8g Prot 31,8g Lip 101,3g	25	Crema de zanahoria Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 803 Kcal 40,4g Prot 18,6g Lip 99,2g	26 <u>JORNADA FIN DE CURSO</u> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,3,7,6) 916 Kcal 34,7g Prot 39,6g Lip 99,3g		27		28			



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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

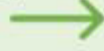
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

