



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz hortelano Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Alubias blancas a la riojana Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	5	Macarrones boloñesa Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan
		739 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 111,9g Hc		700 Kcal 34,2g Prot 32,3g Lip 78,7g Hc		559 Kcal 43,1g Prot 19,4g Lip 53g Hc		608 Kcal 29,1g Prot 17,5g Lip 81,4g Hc	
8	Crema de calabacín Escalope de cerdo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	10	Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan	11	Patatas a la riojana Burger meat mixta en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
699 Kcal 28g Prot 27,8g Lip 84,9g Hc		642 Kcal 29,5g Prot 29,5g Lip 70g Hc		735 Kcal 40,3g Prot 21,6g Lip 90,7g Hc		679 Kcal 32,5g Prot 31,1g Lip 69,2g Hc		712 Kcal 33,6g Prot 29,3g Lip 77,5g Hc	
15	Crema de puerro Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	17	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	18	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
444 Kcal 22,3g Prot 12,6g Lip 61,2g Hc		766 Kcal 25,3g Prot 29,8g Lip 97,1g Hc		489 Kcal 22,2g Prot 18,8g Lip 66,6g Hc		661 Kcal 53,5g Prot 22,8g Lip 74,7g Hc		674 Kcal 32,4g Prot 19,7g Lip 89,3g Hc	
22	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Patatas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	25	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten	26	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan
628 Kcal 27,1g Prot 16,4g Lip 91,7g Hc		588 Kcal 38,8g Prot 17,2g Lip 70,4g Hc		682 Kcal 16,2g Prot 27,4g Lip 91,2g Hc		488 Kcal 27,8g Prot 15g Lip 65,8g Hc		571 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 61,9g Hc	
29		30	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	31	Crema de puerro Burger meat mixta en salsa Arroz pilaf Flan Pan				
		516 Kcal 23,6g Prot 6,4g Lip 88,9g Hc		647 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 89,3g Hc					



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa



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

