

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con jamón york Tomate aliñado Yogur sabor Pan	4	Macarrones con tomate y chorizo Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	5	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	6	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	7	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín salteado Yogur sabor Pan
	723 Kcal 25,7g Prot 37,7g Lip 76,6g Hc		877 Kcal 20,1g Prot 32,3g Lip 123,4g Hc		660 Kcal 30,7g Prot 42,8g Lip 76,3g Hc		567 Kcal 45,4g Prot 17,4g Lip 55,7g Hc		728 Kcal 28,2g Prot 21,8g Lip 102,3g Hc
10	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	11	Coditos pomodoro Halibut en salsa de limón (E1) Guisantes salteados Yogur sabor Pan integral	12		13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	14	Garbanzos guisados Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
	641 Kcal 33g Prot 26,2g Lip 74,6g Hc		757 Kcal 33,7g Prot 24,2g Lip 93,1g Hc				664 Kcal 20,9g Prot 27,6g Lip 79,9g Hc		681 Kcal 32g Prot 32,6g Lip 64,5g Hc
17	Arroz hortelano Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Judías verdes rehogadas Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	19	Espaguetis carbonara Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	20	Pote asturiano Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada Yogur sabor Pan
	734 Kcal 26,1g Prot 27,3g Lip 95,4g Hc		656 Kcal 32,7g Prot 31,4g Lip 59,5g Hc		737 Kcal 31g Prot 25,6g Lip 93,5g Hc		670 Kcal 28g Prot 35,8g Lip 65,7g Hc		692 Kcal 27,9g Prot 33,3g Lip 67,6g Hc
24	Espirales con tomate y atún Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan integral	26	Crema de puerro Filete de pollo en salsa Ensalada variada Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
	707 Kcal 33,5g Prot 26,1g Lip 83,3g Hc		584 Kcal 34,8g Prot 22,2g Lip 66,9g Hc		588 Kcal 31,9g Prot 19,5g Lip 69,8g Hc		619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc		685 Kcal 23,7g Prot 19,4g Lip 101,7g Hc



alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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.