

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)
784 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
(1, 3, 6)
665 Kcal 20,3g Prot 23,5g Lip 91,6g

Crema de zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
570 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 71,1g Hc

Macarrones con tomate y atún
Croquetas de jamón
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
(1, 4, 7, 6)
808 Kcal 21g Prot 29,7g Lip 113,3g

Crema de puerro
Hamburguesa mixta en salsa de
tomate
Aros de cebolla
Tarrina de helado
(14, 1, 7, 6)
665 Kcal 27,4g Prot 32g Lip 70,9g Hc

Alubias blancas estofadas
Salmón al eneldo
Arroz pilaf
Fruta de temporada
(14, 1, 4, 6)
620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor
(1, 14, 7, 3)
738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
(3, 14, 1, 6)
678 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,5g

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(6, 7, 14, 1)
775 Kcal 37,4g Prot 28,4g Lip 90,1g

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Yogur sabor
(1, 4, 14, 7, 6)
604 Kcal 29,5g Prot 19,1g Lip

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
(1, 6)
562 Kcal 21,2g Prot 20g Lip 72,4g

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Tarrina de helado
(14, 1, 6, 7)
633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
591 Kcal 33,8g Prot 21,8g Lip 51,5g

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
706 Kcal 34,6g Prot 29,5g Lip 73,6g

Arroz a la milanese
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(14, 3, 1, 6)
519 Kcal 16,9g Prot 22g Lip 61,5g Hc

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Albóndigas de merluza a la cazuela
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)
633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



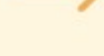
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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

