



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz hortelano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Alubias blancas estofadas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan sin alérgenos	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Macarrones boloñesa Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos
642 Kcal 26,5g Prot 23,5g Lip 81,1g Hc		605 Kcal 20g Prot 11,5g Lip 103,6g Hc		676 Kcal 30,2g Prot 28,1g Lip 85,5g Hc		542 Kcal 38,9g Prot 18,3g Lip 54,7g Hc		686 Kcal 24,4g Prot 17,9g Lip 105g Hc	
8	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Espirales con salsa de tomate y orégano Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos
642 Kcal 26,5g Prot 23,5g Lip 81,1g Hc		626 Kcal 13,8g Prot 18,9g Lip 100,1g Hc		766 Kcal 32,9g Prot 20,2g Lip 109,4g Hc		631 Kcal 19,8g Prot 29,3g Lip 71,1g Hc		572 Kcal 24,9g Prot 11,6g Lip 90,6g Hc	
15	Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espirales al ajillo Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Sopa de puchero de garbanzos Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
450 Kcal 17,5g Prot 11,2g Lip 69,6g Hc		757 Kcal 28,5g Prot 21,7g Lip 110,6g Hc		481 Kcal 18,5g Prot 15,5g Lip 74,9g Hc		549 Kcal 20,3g Prot 17,5g Lip 77,4g Hc		696 Kcal 26,4g Prot 20,2g Lip 99g Hc	
22	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Patatas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
594 Kcal 19,9g Prot 9,7g Lip 106,1g Hc		665 Kcal 50,2g Prot 17,4g Lip 77g Hc		596 Kcal 23,4g Prot 22,3g Lip 73,3g Hc		470 Kcal 16g Prot 14,9g Lip 68,3g Hc		629 Kcal 25,6g Prot 25,9g Lip 72g Hc	
29		30	Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera en salsa Arroz pilaf Flan Pan sin alérgenos				
		525 Kcal 19,9g Prot 5,1g Lip 97,6g Hc		709 Kcal 21,8g Prot 29,9g Lip 88,4g 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
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

