

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 Macarrones con tomate y atún Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (4) 787 Kcal 27g Prot 22,9g Lip 117,5g	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	12 Espirales al ajillo Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (3) 723 Kcal 13,3g Prot 22g Lip 116,7g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor (4, 14, 7) 723 Kcal 28,7g Prot 17,1g Lip	21 Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 691 Kcal 21,9g Prot 28,7g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Yogur sabor (14, 7) 709 Kcal 32,6g Prot 24,4g Lip 71,7g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g



## 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

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



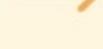
Carne (pollo, tenera, cerdo)



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

