

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Yogur sabor (14,7) 548 Kcal 29,1g Prot 17,6g Lip 64,5g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14,4,7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14,4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor (3,14,7) 622 Kcal 26,1g Prot 17,3g Lip 87g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14,12,7) 558 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 83,1g Hc	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4,14,7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor (7) 897 Kcal 16,8g Prot 30,9g Lip 123,7g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4,14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3,14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14,7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14,7) 535 Kcal 24,5g Prot 19,8g Lip 64g Hc			



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
- Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

## 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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:  
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

