



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1		2	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Alubias blancas estofadas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	5	Macarrones boloñesa Filete de pavo plancha Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan		
		608 Kcal 25,1g Prot 18,4g Lip 84,5g Hc		645 Kcal 32,1g Prot 28,6g Lip 75,3g Hc		514 Kcal 41,6g Prot 19,2g Lip 43,6g Hc		668 Kcal 32,9g Prot 19,9g Lip 86,2g Hc			
8	Crema de calabacín Escalope de cerdo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan	9	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	10	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	11	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan		
709 Kcal 27,5g Prot 31,2g Lip 80,3g Hc		578 Kcal 27,3g Prot 23,7g Lip 69,3g Hc		732 Kcal 31,6g Prot 27,1g Lip 88g Hc		521 Kcal 26,7g Prot 18,8g Lip 61,3g Hc		540 Kcal 28,1g Prot 12,3g Lip 78,2g Hc			
15	Crema de puerros Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan	17	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	18	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan		
433 Kcal 21,1g Prot 15,3g Lip 52,6g Hc		699 Kcal 35g Prot 22g Lip 88,4g Hc		489 Kcal 22,2g Prot 18,8g Lip 66,6g Hc		635 Kcal 44,3g Prot 25,5g Lip 57,1g Hc		695 Kcal 32g Prot 22,5g Lip 88,8g Hc			
22	Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	23	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Patatas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	25	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	26	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan		
645 Kcal 28,8g Prot 17,1g Lip 92,6g Hc		570 Kcal 38,3g Prot 17,1g Lip 66,8g Hc		564 Kcal 25,4g Prot 22,7g Lip 63g Hc		545 Kcal 29,9g Prot 15,4g Lip 77,1g Hc		598 Kcal 27,5g Prot 26,4g Lip 61,8g Hc			
29		30	Arroz tres delicias Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan	31	Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera en salsa Arroz pilaf Flan Pan						
		561 Kcal 25g Prot 11,2g Lip 87,9g Hc		600 Kcal 28,7g Prot 19,3g Lip 78,6g 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

