

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 estofadas
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
(14, 1, 6)
597 Kcal 38,5g Prot 19,6g Lip 61,6g

Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
(3, 1, 6)
666 Kcal 15,1g Prot 22,5g Lip 100,4g

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta de temporada
(14, 1, 6)
654 Kcal 29,2g Prot 26,3g Lip 75,9g

Macarrones con salsa de tomate
Lomo asado a la manzana
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
(1, 6)
707 Kcal 31,1g Prot 23,1g Lip 92,4g

Crema de puerros
Hamburguesa mixta casera con
tomate
Aros de cebolla
Tarrina de helado
(14, 7, 1, 6)
644 Kcal 21,8g Prot 31,8g Lip 68,6g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
(3, 14, 1, 6)
689 Kcal 21,7g Prot 23,3g Lip 97,2g

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14, 1, 6)
650 Kcal 33,5g Prot 23,7g Lip 74,8g

Macarrones boloñesa
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
725 Kcal 50g Prot 15,7g Lip 93,9g

Sopa de ave
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz pilaf
Fruta de temporada
(1, 6)
634 Kcal 23,7g Prot 29,1g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y manzana
Tarrina de helado
(14, 7, 1, 6)
489 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 58g Hc

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
652 Kcal 34,4g Prot 24,9g Lip 55,4g

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
511 Kcal 23,4g Prot 11g Lip 78g Hc

Arroz con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
(14, 1, 6)
596 Kcal 25,2g Prot 9,2g Lip 98,4g Hc

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
Filete de cerdo a la plancha
Patatas dado
Yogur sabor
(14, 7, 1, 3)
678 Kcal 41,9g Prot 26,2g Lip 61,6g



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



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

