

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Calabacín plancha</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 20,9g Prot 19,4g Lip 24,7g	<b>Champiñón y zanahoria</b> Salteado de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 237 Kcal 24,5g Prot 8,1g Lip 13,8g Hc	<b>Verduras variadas rehogadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha (sin harinas, pan rallado y leche) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 386 Kcal 22,7g Prot 14,2g Lip 23,4g	<b>Coliflor rehogada</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14, 3) 354 Kcal 12,7g Prot 15,7g Lip 23,6g	<b>Parrillada de verduras</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 417 Kcal 19g Prot 23,3g Lip 20,7g Hc
10	<b>Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14) 344 Kcal 12,3g Prot 12,6g Lip 18,5g	<b>Verduras variadas rehogadas sin patata</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo (14) 374 Kcal 21,8g Prot 14,2g Lip 20,3g	<b>Repollo rehogado</b> Morcillo guisado Zanahoria asada Fruta del tiempo (14) 435 Kcal 21,4g Prot 27,1g Lip 23,5g	<b>Champiñón y zanahoria</b> Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4) 229 Kcal 18,2g Prot 8,4g Lip 16,5g Hc	<b>Calabacín plancha</b> Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 20g Prot 20,2g Lip 24,3g Hc
17	<b>Brócoli rehogado</b> Huevo frito Picadillo de verduras Fruta del tiempo (14, 3) 371 Kcal 17,1g Prot 20,9g Lip 27,2g	<b>Verduras variadas rehogadas sin patata</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 322 Kcal 23,8g Prot 7,7g Lip 18,7g Hc	<b>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 298 Kcal 22,2g Prot 12,5g Lip	<b>Espinacas rehogadas sin patata</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (4, 14) 324 Kcal 21,1g Prot 14,9g Lip	<b>Sopa de ave (sin fideos)</b> Hamburguesa de ternera casera en salsa (sin harinas, pan rallado y leche) Pisto de verduras (sin tomate frito) Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 31g Prot 18,7g Lip 32,8g Hc
24		25	26	27	28



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

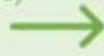
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



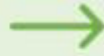
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p>Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g</p>	4	<p>Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 532 Kcal 33,7g Prot 15g Lip 55,4g Hc</p>	6	<p>Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 535 Kcal 17,5g Prot 13,7g Lip 64,2g</p>	7	<p>Cazuela de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc</p>	11	<p>Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (14, 7, 1, 6) 496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g</p>	12	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g</p>	13	<p>Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc</p>
17	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g</p>	18	<p>Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g</p>	19	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 50,5g</p>	20	<p>Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 470 Kcal 25,1g Prot 12,2g Lip 48g</p>	21	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1, 14, 7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g</p>
24		25		26		27		28	



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

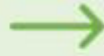
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz hortelano</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc	<b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g	<b>Alubias blancas guisadas</b> Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 746 Kcal 39,4g Prot 28,3g Lip 69,3g	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g	<b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 7, 1, 6) 671 Kcal 31,5g Prot 26,4g Lip 60,5g
10	<b>Lentejas ECO de la abuela</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	<b>JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA</b> Ensalada pantasca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	<b>Arroz tres delicias</b> Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	<b>Crema de calabacín</b> Escalope de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 678 Kcal 28,2g Prot 27,3g Lip 48g Hc
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc	<b>Garbanzos hortelana</b> Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g	<b>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)</b> Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 635 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	<b>FIN DE CURSO</b> Gazpacho andaluz Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7) 688 Kcal 21,4g Prot 27,6g Lip 82,6g
24		25	26	27	28



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)

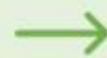
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

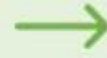
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p><b>Arroz de verduras</b> Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>539 Kcal 24g Prot 17,1g Lip 69,2g Hc</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Merluza en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)</p> <p>524 Kcal 21,2g Prot 11,9g Lip 71,9g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>531 Kcal 29,9g Prot 18,3g Lip 50,8g</p>	6	<p><b>Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>507 Kcal 15,9g Prot 14,4g Lip 55,8g</p>	7	<p><b>Patatas con pescado</b> Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (4, 14, 1, 7, 6)</p> <p>606 Kcal 30,9g Prot 12g Lip 75,7g Hc</p>
10	<p><b>Lentejas ECO de la abuela</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>628 Kcal 23,2g Prot 25,7g Lip 49g Hc</p>	11	<p><b>Patatas estofadas</b> Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>517 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 84,6g</p>	12	<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>571 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 58,9g</p>	13	<p><b>Arroz tres delicias</b> Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4)</p> <p>555 Kcal 26,9g Prot 9,4g Lip 81,6g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>611 Kcal 25,1g Prot 17,3g Lip 42,1g</p>
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>517 Kcal 14,7g Prot 13,6g Lip 63,6g</p>	18	<p><b>Garbanzos estofados</b> Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6)</p> <p>562 Kcal 36g Prot 11,5g Lip 74,1g Hc</p>	19	<p><b>Patatas estofadas</b> Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6)</p> <p>502 Kcal 20g Prot 8,9g Lip 66,2g</p>	21	<p><b>Sopa de ave con fideos</b> Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 6)</p> <p>733 Kcal 24,6g Prot 27,2g Lip 92,1g</p>
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

## 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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

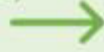
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

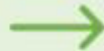
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz hortelano</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g	<b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g	<b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 667 Kcal 28,7g Prot 25,8g Lip 64,5g
10	<b>Lentejas ECO de la abuela</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g	<b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 569 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 97,8g	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc	<b>Arroz tres delicias</b> Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4) 585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc	<b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	<b>Garbanzos hortelana</b> Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g	<b>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 526 Kcal 28,5g Prot 17,6g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	<b>Sopa de ave con fideos</b> Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g
24		25	26	27	28



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

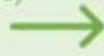
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

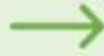
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</p>
10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</p>
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</p>
24		25		26		27		28	



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)

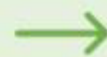
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

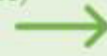
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



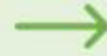
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 28,7g Prot 25,8g Lip 64,5g</p>	10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

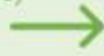
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g</p>	5	<p><b>Verduras variadas rehogadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 28,7g Prot 25,8g Lip 64,5g</p>
10	<p><b>Espirales con tomate</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25		26		27		28	



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

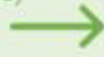
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

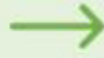
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7	<p><b>Guiso de verduras con patatas</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>646 Kcal 24,3g Prot 25,7g Lip 64,5g</p>	10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



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)

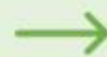
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

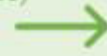
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 28,7g Prot 25,8g Lip 64,5g</p>
10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25		26		27		28	



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)

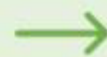
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

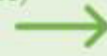
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

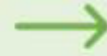
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	<b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g	<b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	<b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	<b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	<b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	<b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	<b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	<b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	<b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
24		25	26	27	28



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)

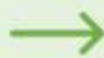
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

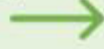
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</p>	5	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</p>	10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur de soja Pan sin alérgenos (14)</p> <p>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14)</p> <p>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pansin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g Hc</p>	24		25		26		27		28	
10	<p><b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur de soja Pan sin alérgenos (14)</p> <p>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</p>	12	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14)</p> <p>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pansin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g Hc</p>	24		25		26		27		28											
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	18	<p><b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pansin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g Hc</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

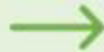
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g</p>	5	<p><b>Verduras variadas rehogadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</p>
10	<p><b>Espirales con tomate</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</p>
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</p>
24		25		26		27		28	



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)

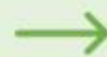
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

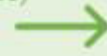
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	<b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g	<b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	<b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	<b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur de soja Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	<b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	<b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	<b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	<b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	<b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos Hc 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
24		25	26	27	28



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)

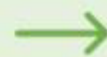
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

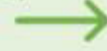
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

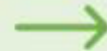
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>459 Kcal 25,3g Prot 10,7g Lip 55,9g</p>	5	<p><b>Verduras variadas rehogadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</p>	7	<p><b>Guiso de verduras con patatas</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>646 Kcal 24,3g Prot 25,7g Lip 64,5g</p>	10	<p><b>Espirales con tomate</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p><b>Espirales con tomate</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

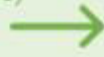
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

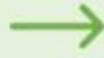


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	<p><b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	4	<p><b>Crema de zanahoria</b> Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g</p>	5	<p><b>Verduras variadas rehogadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g</p>	6	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</p>	7	<p><b>Cazuela de patatas con rape</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 28,7g Prot 25,8g Lip 64,5g</p>	10	<p><b>Espirales con tomate</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28	
10	<p><b>Espirales con tomate</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</p>	11	<p><b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	12	<p><b>Sopa de ave</b> Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	13	<p><b>Arroz con verduras</b> Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	14	<p><b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28											
17	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	18	<p><b>Macarrones con verduras</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g</p>	19	<p><b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	20	<p><b>Crema de verduras frescas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	21	<p><b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

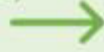
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

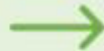
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	<b>Crema de zanahoria</b> Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g	<b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	<b>Guiso de verduras con patatas</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 646 Kcal 24,3g Prot 25,7g Lip 64,5g
10	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	<b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	<b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	<b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	<b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	<b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	<b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25	26	27	28



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

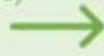
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

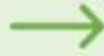
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>Arroz con verduras</b> Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	<b>Crema de zanahoria</b> Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 645 Kcal 33,7g Prot 17,6g Lip 79,2g	<b>*Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	<b>Guiso de verduras con patatas</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 646 Kcal 24,3g Prot 25,7g Lip 64,5g
10	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	<b>Ensalada pantesca con aceituna negra</b> Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	<b>Arroz con verduras</b> Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	<b>Crema de calabacín</b> *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	<b>Garbanzos hortelana</b> *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	<b>Ensalada de patata</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	<b>Crema de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	<b>Sopa de ave</b> Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24					
25					
26					
27					
28					



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

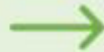
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos  
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

