

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 7, 1, 6) 734 Kcal 26,7g Prot 25,8g Lip 92,4g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 581 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 66,5g	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 6) 651 Kcal 17,8g Prot 14,9g Lip 62,7g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 6) 642 Kcal 37,9g Prot 11,6g Lip 82,8g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 671 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) 658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 614 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 59,5g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 711 Kcal 35,9g Prot 19,2g Lip 81,7g
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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
2	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4) 536 Kcal 22,6g Prot 7,1g Lip 82,6g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 37,5g Prot 9,6g Lip 68,7g Hc	Crema de verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 438 Kcal 10,8g Prot 14,1g Lip 56,3g	Macarrones con tomate Croquetas de jamón Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 7, 14, 6) 621 Kcal 12,9g Prot 23g Lip 86,4g Hc	Patatas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 589 Kcal 19,9g Prot 20,2g Lip 64,8g
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 7, 1, 6) 535 Kcal 18,5g Prot 19,3g Lip 67,7g	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 559 Kcal 22,6g Prot 15,5g Lip 64,6g	Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 598 Kcal 25g Prot 12,6g Lip 82,8g Hc	Sopa de verduras con pasta Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 521 Kcal 13,1g Prot 11,7g Lip 66,6g	Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 364 Kcal 24,6g Prot 8,2g Lip 39,4g Hc
16	Lentejas guisadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 4, 1) 464 Kcal 28,9g Prot 17,7g Lip 48g Hc	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 509 Kcal 23,9g Prot 18,3g Lip 58,7g	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Merluza al horno Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 6) 536 Kcal 26,9g Prot 8,6g Lip 76,6g Hc	Sopa de estrellas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan integral (1, 14, 7, 3) 443 Kcal 24g Prot 12,6g Lip 42,8g Hc
23	Crema de calabacín y queso Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 611 Kcal 27g Prot 19,6g Lip 32,9g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 451 Kcal 25g Prot 16,5g Lip 49,3g Hc	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 6) 433 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 62,4g	Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 592 Kcal 16,4g Prot 21,5g Lip	Espirales con salsa de tomate Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 3, 4, 14, 7) 738 Kcal 36,4g Prot 19,9g Lip 82,3g
30	Arroz de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 511 Kcal 14,6g Prot 13,2g Lip 63,4g				



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

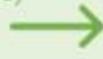
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 755 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 101,1g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 602 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 75,2g	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4) 652 Kcal 28,4g Prot 12,4g Lip 87,4g	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 636 Kcal 33,1g Prot 18,2g Lip 85,7g	Ensalada de pasta con manzana y dados de Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3) 626 Kcal 19g Prot 15,5g Lip 83,2g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 956 Kcal 38,7g Prot 33,3g Lip 109,1g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 742 Kcal 53,9g Prot 34,6g Lip 53,4g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 684 Kcal 31,8g Prot 24,8g Lip 82,1g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 646 Kcal 19,1g Prot 15,3g Lip 104g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 4, 7) 788 Kcal 34,1g Prot 22,8g Lip 97g Hc
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 636 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 87g Hc				



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

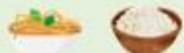


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 755 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 101,1g Hc	Garbanzos con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 589 Kcal 24,4g Prot 22,1g Lip 73,1g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 549 Kcal 26,9g Prot 14,7g Lip 66,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 951 Kcal 38,6g Prot 33,3g Lip 108,7g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 755 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 101,1g Hc	Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 30,8g Prot 12,3g Lip 73,6g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 548 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 87,1g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 951 Kcal 38,6g Prot 33,3g Lip 108,7g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 432 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 49,5g Hc	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 23,6g Prot 15,2g Lip 86,5g				



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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 6) 709 Kcal 28,4g Prot 24,1g Lip 88,6g Hc	Garbanzos con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 589 Kcal 24,4g Prot 22,1g Lip 73,1g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 951 Kcal 38,6g Prot 33,3g Lip 108,7g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 6) 652 Kcal 55,2g Prot 31,6g Lip 45,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 702 Kcal 32g Prot 22,2g Lip 90g Hc
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



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)

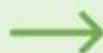
SUGERENCIAS DE CENA

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



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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 755 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 101,1g Hc	Patatas estofadas Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 490 Kcal 16,3g Prot 19,6g Lip 60g Hc	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 610 Kcal 21,1g Prot 8g Lip 90,5g Hc	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,9g Prot 14,3g Lip 67,4g	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 600 Kcal 21,4g Prot 12,5g Lip 96,3g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Patatas estofadas con verduras frescas Palometa con tomate Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 811 Kcal 28,9g Prot 32,8g Lip 93,1g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 704 Kcal 27,2g Prot 18,1g Lip 58,4g	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 616 Kcal 28,8g Prot 26,9g Lip 59,2g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 669 Kcal 14,9g Prot 21,2g Lip 62,8g	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



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



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
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 755 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 101,1g Hc	Garbanzos con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 589 Kcal 24,4g Prot 22,1g Lip 73,1g	*Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 579 Kcal 21,3g Prot 8,5g Lip 90,6g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 35,2g Prot 15,2g Lip 71,6g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 30,5g Prot 9,3g Lip 93g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 9,4g Prot 5,6g Lip 149,8g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	Espirales aliñadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 820 Kcal 25,9g Prot 29,8g Lip 99,5g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 580 Kcal 16,7g Prot 13,4g Lip 77,7g				



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"

