

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela  
 Filete de merluza empanado  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)  
 785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 14, 3)  
 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g

Espaguetis carbonara (bacon)  
 Tortilla de calabacín y patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 rallada  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 3, 14)  
 669 Kcal 20g Prot 22,9g Lip 91,8g Hc

Ensalada campera (atún, huevo y  
 aceituna)  
 Croquetas de jamón  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (3, 4, 14, 1, 7, 6)  
 621 Kcal 15,8g Prot 27,2g Lip 78g Hc

Crema de puerro  
 Hamburguesa mixta en salsa de  
 tomate  
 Aros de cebolla  
 Tarrina de helado  
 (14, 1, 7, 6)  
 639 Kcal 26,7g Prot 31,9g Lip 64,9g

Arroz con salsa de tomate  
 Huevo frito  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 (3, 14, 1, 6)  
 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g

Garbanzos guisados  
 Cinta de lomo al ajillo  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (6, 7, 14, 1)  
 706 Kcal 37,2g Prot 31,7g Lip 67,1g

Macarrones boloñesa  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (1, 14, 6)  
 490 Kcal 13,8g Prot 14,4g Lip

Salteado campestre de verduras  
 Albóndigas mixtas en salsa  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 (1, 6)  
 531 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín  
 y puerro)  
 Cordón bleu  
 Ensalada de lechuga y manzana  
 Tarrina de helado  
 (14, 1, 6, 7)  
 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g

Crema de calabacín  
 Magro con tomate  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 554 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 51,2g

Sopa de cocido  
 Cocido completo (ternera, pollo y  
 cerdo)  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (1, 3, 6, 7, 14)  
 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g

Arroz a la milanesa  
 Fajita de atún con pimientos y tomate  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)  
 702 Kcal 26,1g Prot 19,7g Lip 103,5g

Judías verdes rehogadas con  
 zanahoria  
 Tortilla de patata  
 Tomate aliñado  
 Fruta de temporada  
 (14, 3, 1, 6)  
 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g

Lentejas ECO estofadas con  
 verduras  
 Albóndigas de merluza a la cazuela  
 Patatas dado  
 Yogur sabor  
 (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)  
 634 Kcal 33,3g Prot 20,1g Lip 73g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO estofadas  
 Filete de merluza plancha  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (14, 4, 1, 6)  
 532 Kcal 36,2g Prot 13,6g Lip 58,7g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 14, 3)  
 599 Kcal 20,5g Prot 21,5g Lip 79,6g

Espaguetis con champiñón  
 Tortilla de calabacín y patata  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 (1, 3, 14, 6)  
 726 Kcal 22,1g Prot 20,9g Lip 93,3g

Ensalada de patata  
 Lomo asado a la manzana  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 517 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 58,4g

Crema de puerros  
 Burger meat mixta a la plancha  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 460 Kcal 23,7g Prot 18,6g Lip 52,7g

Lentejas ECO estofadas  
 Filete de merluza plancha  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (14, 4, 1, 6)  
 532 Kcal 36,2g Prot 13,6g Lip 58,7g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 14, 3)  
 599 Kcal 20,5g Prot 21,5g Lip 79,6g

Crema de zanahorias  
 Lacón con aceite y pimentón  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 565 Kcal 24,3g Prot 23g Lip 65,9g Hc

Alubias blancas estofadas  
 Salmón al horno  
 Arroz pilaf  
 Fruta de temporada  
 (14, 4, 1, 6)  
 606 Kcal 37g Prot 14,8g Lip 87,1g Hc

Sopa de estrellas  
 Jamoncitos de pollo asados  
 Ensalada de lechuga y pepino  
 Fruta de temporada  
 (1, 14, 3)  
 726 Kcal 68,3g Prot 30g Lip 43,6g Hc

Arroz con verduras  
 Huevo a la plancha  
 Zanahoria asada  
 Fruta de temporada  
 (3, 1, 6)  
 621 Kcal 20,4g Prot 20,3g Lip 86,2g

Garbanzos con verduras  
 Cinta de lomo al ajillo  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 633 Kcal 32,6g Prot 23,4g Lip 72,4g

Macarrones al ajillo  
 Bacalao al horno  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (1, 14, 6)  
 510 Kcal 14g Prot 10,5g Lip 88,5g

Salteado campestre de verduras  
 Burger meat mixta a la plancha  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 516 Kcal 28,9g Prot 18,2g Lip 61g

Crema de verduras frescas  
 Filete de pavo al limón  
 Ensalada de lechuga y manzana  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 504 Kcal 22,9g Prot 14,4g Lip 61,6g

Crema de calabacín  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 504 Kcal 24,7g Prot 16,5g Lip 47,8g

Sopa de ave  
 Morcillo guisado  
 Repollo rehogado  
 Fruta de temporada  
 (1, 14, 6)  
 524 Kcal 22,8g Prot 23,6g Lip 54,1g

Arroz con verduras  
 Filete de merluza plancha  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (4, 14, 1, 6)  
 556 Kcal 27,6g Prot 10,4g Lip 82,2g

Judías verdes rehogadas con  
 zanahoria  
 Tortilla francesa  
 Tomate aliñado  
 Fruta de temporada  
 (14, 3, 1, 6)  
 437 Kcal 13,9g Prot 20,2g Lip 48,1g

Lentejas ECO estofadas  
 Merluza al limón  
 Patatas dado  
 Fruta de temporada  
 (14, 4, 1, 3)  
 576 Kcal 37,5g Prot 15,2g Lip 64,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga (3, 14) 680 Kcal 13,2g Prot 18,4g Lip 114,2g
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3, 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 664 Kcal 21,1g Prot 29,8g Lip 76,8g
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 616 Kcal 32,9g Prot 13,1g Lip 83,9g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 614 Kcal 35,1g Prot 10g Lip 101,2g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 577 Kcal 15,9g Prot 22,4g Lip 75,2g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 657 Kcal 37,4g Prot 16,5g Lip 80,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis al ajillo Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14,1,6) 678 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 110,8g	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,7,6) 621 Kcal 15,8g Prot 27,2g Lip 78g Hc	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Helado de limón (14,1,6) 531 Kcal 25g Prot 28,1g Lip 48,4g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4,12) 785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14,1,6) 537 Kcal 24g Prot 20,8g Lip 64g Hc	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 616 Kcal 38g Prot 15,4g Lip 87g Hc	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1,14,7,3) 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6,7,14,1) 706 Kcal 37,2g Prot 31,7g Lip 67,1g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,14,6) 490 Kcal 13,8g Prot 14,4g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1,6) 531 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordón bleu Ensalada de lechuga y manzana Helado de limón (14,1,6,7) 505 Kcal 16,6g Prot 25,3g Lip 44,6g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 554 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 51,2g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1,3,4,14,6) 659 Kcal 22,5g Prot 15,7g Lip 103,9g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14,1,4,6,12,7,3) 634 Kcal 33,3g Prot 20,1g Lip 73g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3, 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 637 Kcal 18,7g Prot 27,6g Lip 78,7g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 616 Kcal 32,9g Prot 13,1g Lip 83,9g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 614 Kcal 35,1g Prot 10g Lip 101,2g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 494 Kcal 19,6g Prot 10,7g Lip 70,8g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 577 Kcal 15,9g Prot 22,4g Lip 75,2g	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 630 Kcal 34,9g Prot 14,3g Lip 82,1g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO estofadas  
 Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (14, 4)  
 616 Kcal 32,9g Prot 13,1g Lip 83,9g

Ensalada de pasta  
 Filete de pavo plancha  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 725 Kcal 26,7g Prot 16,6g Lip 115,1g

Espaguetis con tomate  
 Filete de pavo al limón  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 rallada  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g

Ensalada de patata  
 Lomo asado a la manzana  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g

Crema de puerros  
 Hamburguesa mixta casera con  
 tomate  
 Aros de cebolla  
 Yogur sabor  
 (14, 7)  
 664 Kcal 21,1g Prot 29,8g Lip 76,8g

Arroz con salsa de tomate  
 Salchichas de pollo y pavo al grill  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 740 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 106g

Garbanzos con verduras  
 Cinta de lomo al ajillo  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g

Macarrones boloñesa  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip

Salteado campestre de verduras  
 Albóndigas mixtas en salsa  
 Arroz pilaf  
 Fruta de temporada  
 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g

Crema de verduras frescas (calabacín  
 y puerro)  
 Filete de pavo al limón  
 Ensalada de lechuga y manzana  
 Yogur sabor  
 (14, 7)  
 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc

Crema de calabacín  
 Magro con tomate  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g

Sopa de cocido  
 Cocido completo  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos  
 (14)  
 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g

Arroz con verduras  
 Filete de merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (4, 14)  
 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g

Judías verdes rehogadas con  
 zanahoria  
 Jamoncitos de pollo asados  
 Tomate aliñado  
 Fruta de temporada  
 (14)  
 725 Kcal 59,1g Prot 25,9g Lip 61,7g

Lentejas ECO estofadas  
 Merluza al ajillo  
 Patatas dado  
 Yogur sabor  
 (14, 4, 7)  
 657 Kcal 37,4g Prot 16,5g Lip 80,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 664 Kcal 21,1g Prot 29,8g Lip 76,8g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14) 638 Kcal 35,6g Prot 19g Lip 75,9g Hc	Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 725 Kcal 26,7g Prot 16,6g Lip 115,1g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 672 Kcal 34,6g Prot 17,8g Lip 100,2g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 740 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 106g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g	Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 682 Kcal 31,8g Prot 11,3g Lip 112g	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14) 617 Kcal 22,7g Prot 8,7g Lip 107g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 725 Kcal 59,1g Prot 25,9g Lip 61,7g	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14, 7) 714 Kcal 38,2g Prot 25,2g Lip 76,8g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga (3, 14) 680 Kcal 13,2g Prot 18,4g Lip 114,2g
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3, 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 637 Kcal 18,7g Prot 27,6g Lip 78,7g
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 616 Kcal 32,9g Prot 13,1g Lip 83,9g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 614 Kcal 35,1g Prot 10g Lip 101,2g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 494 Kcal 19,6g Prot 10,7g Lip 70,8g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 577 Kcal 15,9g Prot 22,4g Lip 75,2g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 630 Kcal 34,9g Prot 14,3g Lip 82,1g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	7	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 573 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 74,7g	8	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 637 Kcal 18,7g Prot 27,6g Lip 78,7g
11	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 616 Kcal 32,9g Prot 13,1g Lip 83,9g	12	Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 725 Kcal 26,7g Prot 16,6g Lip 115,1g	13	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	14	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 614 Kcal 35,1g Prot 10g Lip 101,2g	15	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 740 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 106g	19	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 690 Kcal 30,8g Prot 22,9g Lip 88,6g	20	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	21	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 666 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip 78g	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 494 Kcal 19,6g Prot 10,7g Lip 70,8g
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	26	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 725 Kcal 59,1g Prot 25,9g Lip 61,7g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 630 Kcal 34,9g Prot 14,3g Lip 82,1g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Verduras variadas Fruta de temporada (14) 593 Kcal 23g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	8	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 637 Kcal 18,7g Prot 27,6g Lip 78,7g
11	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (4,14) 669 Kcal 24,4g Prot 12,7g Lip 108,2g	12	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	13	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	14	Patatas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4) 545 Kcal 25,6g Prot 9,4g Lip 87,1g Hc	15	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	19	Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	20	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	21	Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 494 Kcal 19,6g Prot 10,7g Lip 70,8g
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	26	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 570 Kcal 19,1g Prot 21,7g Lip 73g Hc	27	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	28	Pisto de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14) 641 Kcal 14,4g Prot 23,6g Lip 70,7g	29	Crema de zanahorias Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14,4) 573 Kcal 24,4g Prot 16,5g Lip 79,1g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Verduras variadas Fruta de temporada (14) 593 Kcal 23g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	8	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14,7) 664 Kcal 21,1g Prot 29,8g Lip 76,8g
11	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (4,14) 669 Kcal 24,4g Prot 12,7g Lip 108,2g	12	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	13	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	14	Patatas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4) 545 Kcal 25,6g Prot 9,4g Lip 87,1g Hc	15	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14,7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	19	Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	20	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	21	Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14,7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	26	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 570 Kcal 19,1g Prot 21,7g Lip 73g Hc	27	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	28	Pisto de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14) 641 Kcal 14,4g Prot 23,6g Lip 70,7g	29	Crema de zanahorias Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14,4,7) 600 Kcal 26,9g Prot 18,7g Lip 77,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Verduras variadas Fruta de temporada (14) 593 Kcal 23g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14,7) 664 Kcal 21,1g Prot 29,8g Lip 76,8g
11	12	13	14	15
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (4,14) 669 Kcal 24,4g Prot 12,7g Lip 108,2g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3) 754 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 116,2g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 703 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 90,5g	Patatas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4) 545 Kcal 25,6g Prot 9,4g Lip 87,1g Hc	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14,7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14) 718 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 106g Hc	Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 624 Kcal 11,3g Prot 13,3g Lip	Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14,7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 628 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 67,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 570 Kcal 19,1g Prot 21,7g Lip 73g Hc	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14) 630 Kcal 26,9g Prot 7,2g Lip 107,5g	Pisto de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14) 641 Kcal 14,4g Prot 23,6g Lip 70,7g	Crema de zanahorias Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14,4,7) 600 Kcal 26,9g Prot 18,7g Lip 77,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas al natural  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Fruta de temporada  
(1,14,3,4,12,6)  
723 Kcal 25,9g Prot 30g Lip 90,5g Hc

Ensalada de pasta y manzana  
Tortilla francesa  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
(1,6,7,14,3)  
620 Kcal 20,3g Prot 22,5g Lip 82,5g

Espaguetis al ajillo  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
rallada  
Fruta de temporada  
(1,3,14,6)  
676 Kcal 18,9g Prot 19,8g Lip 102g

Ensalada campera (atún, huevo y  
aceituna)  
Hamburguesa mixta casera a la  
plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
(3,4,14,1,6)  
611 Kcal 25,8g Prot 32,2g Lip 54,5g

Crema de puerros  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14,4,7,1,6)  
439 Kcal 27,7g Prot 13,2g Lip 49g Hc

Lentejas al natural  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Fruta de temporada  
(1,14,3,4,12,6)  
723 Kcal 25,9g Prot 30g Lip 90,5g Hc

Ensalada de pasta y manzana  
Tortilla francesa  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
(1,6,7,14,3)  
620 Kcal 20,3g Prot 22,5g Lip 82,5g

Crema de zanahorias  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
(14,1,6)  
597 Kcal 28g Prot 25,1g Lip 65,7g Hc

Sopa de ave  
Salmón al eneldo  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
(1,4,6)  
529 Kcal 27,7g Prot 16,6g Lip 65,6g

Arroz con verduras  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Yogur sabor  
(14,7,1,3)  
871 Kcal 65,5g Prot 29,7g Lip 80,6g

Arroz blanco  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
(3,14,1,6)  
738 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 103g

Sopa de verdura y pasta  
Cinta de lomo al ajillo  
Puré de patatas  
Fruta de temporada  
(1,14,6)  
496 Kcal 24,4g Prot 17,8g Lip 59,1g

Macarrones al ajillo  
Bacalao al ajillo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
(1,14,6)  
568 Kcal 13,9g Prot 17,5g Lip

Salteado campestre de verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
(1,6)  
610 Kcal 24,5g Prot 29,3g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín  
y puerro)  
Cordon bleu  
Ensalada de lechuga  
Tarrina de helado  
(14,1,6,7)  
617 Kcal 18,4g Prot 30,1g Lip 59,9g

Crema de calabacín  
Filete de pollo al ajillo  
Champiñón salteado  
Fruta de temporada  
(14,1,6)  
516 Kcal 34,2g Prot 12,9g Lip 49,1g

Sopa de ave  
Garbanzos con verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,14,6)  
510 Kcal 20,4g Prot 12,6g Lip 76,9g

Arroz con verduras  
Salteado de atún  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
(4,14,1,6)  
443 Kcal 8,9g Prot 7,5g Lip 81,9g Hc

Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
(14,3,1,6)  
511 Kcal 17,7g Prot 22g Lip 58,3g Hc

Lentejas ECO estofadas  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Patatas dado  
Yogur sabor  
(14,1,4,6,12,7,3)  
632 Kcal 33,2g Prot 20g Lip 72,7g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14,1,6) 629 Kcal 13,6g Prot 14,6g Lip 108,2g	7	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14,1,6) 517 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 58,4g	8	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14,7,1,6) 611 Kcal 20,9g Prot 31,7g Lip 61,1g
11	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,1,6) 582 Kcal 37,3g Prot 19,5g Lip 59,6g	12	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3,1,6) 698 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 99,9g	13	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 647 Kcal 29g Prot 26,2g Lip 74,3g Hc	14	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,6) 616 Kcal 36,4g Prot 18,3g Lip 83,9g	15	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14,7,1,3) 738 Kcal 65,1g Prot 28,5g Lip 52,5g
18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 662 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,7g	19	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14,1,6) 633 Kcal 32,6g Prot 23,4g Lip 72,4g	20	Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14,1,6) 626 Kcal 33,6g Prot 11,8g Lip	21	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (1,6) 610 Kcal 24,5g Prot 29,3g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14,7,1,6) 468 Kcal 21,8g Prot 14,8g Lip 53,2g
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 572 Kcal 31,1g Prot 19,6g Lip 51,4g	26	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan (14,1,6) 511 Kcal 23,4g Prot 11g Lip 78g Hc	27	Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14,1,6) 561 Kcal 24,5g Prot 9,1g Lip 90,7g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g	29	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14,7,1,3) 662 Kcal 40,8g Prot 26,1g Lip 59,6g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14,1,6) 629 Kcal 13,6g Prot 14,6g Lip 108,2g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14,1,6) 517 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 58,4g	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Helado de limón (14,1,6) 504 Kcal 19,2g Prot 27,9g Lip 44,7g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,1,6) 582 Kcal 37,3g Prot 19,5g Lip 59,6g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3,1,6) 698 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 99,9g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 647 Kcal 29g Prot 26,2g Lip 74,3g Hc	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,6) 616 Kcal 36,4g Prot 18,3g Lip 83,9g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14,7,1,3) 738 Kcal 65,1g Prot 28,5g Lip 52,5g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 662 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,7g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14,1,6) 633 Kcal 32,6g Prot 23,4g Lip 72,4g	Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14,1,6) 626 Kcal 33,6g Prot 11,8g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (1,6) 610 Kcal 24,5g Prot 29,3g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Helado de limón (14,1,6) 361 Kcal 20,1g Prot 11g Lip 36,8g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 572 Kcal 31,1g Prot 19,6g Lip 51,4g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan (14,1,6) 511 Kcal 23,4g Prot 11g Lip 78g Hc	Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14,1,6) 561 Kcal 24,5g Prot 9,1g Lip 90,7g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14,7,1,3) 662 Kcal 40,8g Prot 26,1g Lip 59,6g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis carbonara (bacon) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 6, 7, 3, 14) 669 Kcal 20g Prot 22,9g Lip 91,8g Hc	Ensalada de patata Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (14, 1, 7, 6) 595 Kcal 12,2g Prot 25,7g Lip 78,8g	Crema de puerro Hamburguesa mixta a la plancha Aros de cebolla Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 642 Kcal 25,4g Prot 33,8g Lip 63g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 1, 3, 4, 12, 6) 701 Kcal 25,3g Prot 27,5g Lip 83,6g	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 708 Kcal 20g Prot 22,3g Lip 78,1g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 537 Kcal 24g Prot 20,8g Lip 64g Hc	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4, 1, 6) 558 Kcal 36,9g Prot 10,4g Lip 84,9g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7, 3) 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g
18	19	20	21	22
Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 655 Kcal 20,8g Prot 23,2g Lip 88,3g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14, 6, 7, 1) 622 Kcal 32,9g Prot 25g Lip 65,7g Hc	Macarrones con aceite de oliva y orégano Bacalao al ajorriero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 14, 6) 547 Kcal 14,2g Prot 13,7g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1, 6) 597 Kcal 25,5g Prot 28,1g Lip 60g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada (14, 1, 6) 560 Kcal 31,4g Prot 19,2g Lip 53,3g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g	Arroz a la milanesa Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 4) 616 Kcal 32,8g Prot 11,6g Lip 90,1g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14, 3, 1, 6) 511 Kcal 17,7g Prot 22g Lip 58,3g Hc	Lentejas ECO estofadas Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3) 632 Kcal 33,2g Prot 20g Lip 72,7g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14) 659 Kcal 15g Prot 17,2g Lip 107g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14) 598 Kcal 26,7g Prot 21,3g Lip 73,9g	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 554 Kcal 27,3g Prot 17g Lip 74,9g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO de la abuela Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6, 7, 14, 4) 699 Kcal 37g Prot 19,1g Lip 87g Hc	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 659 Kcal 17,7g Prot 22,2g Lip 95,1g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 22,2g Prot 20,3g Lip 80,3g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 632 Kcal 36,1g Prot 10,4g Lip 103,5g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7) 789 Kcal 68,5g Prot 28,3g Lip 61,3g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 717 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 105,8g	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6, 7, 14) 762 Kcal 35,4g Prot 31,2g Lip 83,4g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 14) 546 Kcal 11,9g Prot 13,9g Lip	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1) 587 Kcal 18,9g Prot 18,8g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 521 Kcal 22g Prot 12,9g Lip 69g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 610 Kcal 29,1g Prot 19,1g Lip 67,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 739 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 89,4g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1, 3, 4, 14) 715 Kcal 20,7g Prot 15,3g Lip 120,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 577 Kcal 15,9g Prot 22,4g Lip 75,2g	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7) 685 Kcal 30,8g Prot 19,2g Lip 90,2g



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela  
 Filete de merluza empanado  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (6,7,14,1,3,4,12)  
 785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 (1,6,7,14,3)  
 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g

Espaguetis al ajillo  
 Tortilla de calabacín y patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 rallada  
 Fruta de temporada  
 (3,14,1,6)  
 678 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 110,8g

Ensalada campera (atún, huevo y  
 aceituna)  
 Croquetas de jamón  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (3,4,14,1,7,6)  
 621 Kcal 15,8g Prot 27,2g Lip 78g Hc

Crema de puerro  
 Hamburguesa mixta en salsa de  
 tomate  
 Aros de cebolla  
 Helado de limón  
 (14,1,6)  
 531 Kcal 25g Prot 28,1g Lip 48,4g Hc

Arroz con salsa de tomate  
 Huevo frito  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 (3,14,1,6)  
 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g

Garbanzos guisados  
 Cinta de lomo al ajillo  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (6,7,14,1)  
 706 Kcal 37,2g Prot 31,7g Lip 67,1g

Macarrones boloñesa  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (1,14,6)  
 490 Kcal 13,8g Prot 14,4g Lip

Salteado campestre de verduras  
 Albóndigas mixtas en salsa  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 (1,6)  
 531 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín  
 y puerro)  
 Cordón bleu  
 Ensalada de lechuga y manzana  
 Helado de limón  
 (14,1,6,7)  
 505 Kcal 16,6g Prot 25,3g Lip 44,6g

Crema de calabacín  
 Magro con tomate  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14,1,6)  
 554 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 51,2g

Sopa de cocido  
 Cocido completo (ternera, pollo y  
 cerdo)  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (1,3,6,7,14)  
 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g

Arroz con verduras  
 Fajita de atún con pimientos y tomate  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (1,3,4,14,6)  
 659 Kcal 22,5g Prot 15,7g Lip 103,9g

Judías verdes rehogadas con  
 zanahoria  
 Tortilla de patata  
 Tomate aliñado  
 Fruta de temporada  
 (14,3,1,6)  
 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g

Lentejas ECO estofadas con  
 verduras  
 Albóndigas de merluza a la cazuela  
 Patatas dado  
 Yogur sabor  
 (14,1,4,6,12,7,3)  
 634 Kcal 33,3g Prot 20,1g Lip 73g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO estofadas  
 Filete de merluza empanado  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 3, 4, 12, 6)  
 701 Kcal 25,3g Prot 27,5g Lip 83,6g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 14, 3)  
 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g

Espaguetis con tomate  
 Tortilla de calabacín y patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 rallada  
 Fruta de temporada  
 (1, 3, 14, 6)  
 603 Kcal 16,8g Prot 17,7g Lip 90,7g

Ensalada campera (atún, huevo y  
 aceituna)  
 Croquetas de bacalao  
 Jardinera de verduras  
 Fruta de temporada  
 (3, 4, 14, 1, 7, 6)  
 541 Kcal 16,6g Prot 19,1g Lip 73,8g

Crema de puerros  
 Hamburguesa de ternera casera en  
 salsa  
 Aros de cebolla  
 Tarrina de helado  
 (14, 1, 7, 6)  
 646 Kcal 25,4g Prot 33,1g Lip 62,7g

Lentejas ECO estofadas  
 Filete de merluza empanado  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 3, 4, 12, 6)  
 701 Kcal 25,3g Prot 27,5g Lip 83,6g

Ensalada de pasta y manzana  
 Tortilla francesa  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 (1, 6, 7, 14, 3)  
 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g

Crema de zanahorias  
 Filete de pavo plancha  
 Cachelos  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 499 Kcal 22,6g Prot 16,4g Lip 65,1g

Alubias blancas estofadas  
 Salmón al eneldo  
 Arroz pilaf  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 4, 6)  
 616 Kcal 38g Prot 15,4g Lip 87g Hc

Sopa de estrellas  
 Jamoncitos de pollo en salsa  
 Ensalada de lechuga y pepino  
 Yogur sabor  
 (1, 14, 7, 3)  
 775 Kcal 70,9g Prot 32,2g Lip 47g Hc

Arroz con salsa de tomate  
 Huevo frito  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 (3, 14, 1, 6)  
 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g

Garbanzos con verduras  
 Filete de pollo guisado  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 597 Kcal 37,3g Prot 16,5g Lip 73,6g

Macarrones con salsa de tomate  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (1, 14, 6)  
 471 Kcal 12,7g Prot 10,3g Lip

Salteado campestre de verduras  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 (1, 6)  
 510 Kcal 30,3g Prot 16,1g Lip

Crema de verduras frescas (calabacín  
 y puerro)  
 Cordon bleu  
 Ensalada de lechuga y manzana  
 Tarrina de helado  
 (14, 1, 6, 7)  
 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g

Crema de calabacín  
 Filete de pollo a la plancha  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14, 1, 6)  
 462 Kcal 29,3g Prot 9,5g Lip 47,8g Hc

Sopa de ave con fideos  
 Cocido completo  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (1, 3, 14, 6)  
 557 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 72,2g

Arroz con verduras  
 Fajita de atún con pimientos y tomate  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (1, 3, 4, 14, 6)  
 659 Kcal 22,5g Prot 15,7g Lip 103,9g

Judías verdes rehogadas con  
 zanahoria  
 Tortilla de patata  
 Tomate aliñado  
 Fruta de temporada  
 (14, 3, 1, 6)  
 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g

Lentejas ECO estofadas con  
 verduras  
 Albóndigas de merluza a la cazuela  
 Patatas dado  
 Yogur sabor  
 (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)  
 634 Kcal 33,3g Prot 20,1g Lip 73g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

POSTRES



Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo  
Pescado o carne



Lácteo o Fruta  
Fruta



Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

