

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de merluza empanado Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 896 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 100,6g
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 703 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 82,4g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 811 Kcal 34,5g Prot 36,7g Lip 82,6g	15	Coditos al ajillo Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 723 Kcal 22,8g Prot 25,3g Lip 91,3g	16	DÍA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 632 Kcal 29,1g Prot 19,7g Lip 61,1g	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	21	Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23	Crema de calabaza Lasaña de carne al gratén Tarrina de helado Pan (14, 7, 1, 6) 300 Kcal 6,5g Prot 6,5g Lip 47g Hc	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 688 Kcal 21,7g Prot 24,6g Lip 91,1g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 675 Kcal 24,5g Prot 19,5g Lip 97,5g	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 657 Kcal 35,5g Prot 18,4g Lip 80,5g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

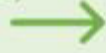
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

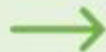
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69g Hc	3	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 485 Kcal 33,8g Prot 9,8g Lip 57,5g Hc
6	Paella de verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 540 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 79,9g	7	Macarrones salteados con orégano Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 557 Kcal 29,1g Prot 13g Lip 75,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 524 Kcal 25,6g Prot 14,7g Lip 52,7g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 549 Kcal 36,6g Prot 13,7g Lip 59,4g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 23,2g Prot 21,1g Lip 57,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	15	Coditos al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 503 Kcal 25,4g Prot 9,6g Lip 68,7g Hc	16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 551 Kcal 25,1g Prot 13,7g Lip 58,2g	17	Patatas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 556 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 74,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 554 Kcal 34,5g Prot 19,7g Lip 51g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 549 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 43,8g	22	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 622 Kcal 29,5g Prot 12,2g Lip	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 525 Kcal 36g Prot 12,6g Lip 65,9g	24	Arroz con champiñones Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3, 1) 575 Kcal 16,8g Prot 13,6g Lip 76g Hc
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 558 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 66,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 532 Kcal 33,2g Prot 15,8g Lip 56,7g	29	Arroz hortelano Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 537 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,3g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural Pan (1, 6, 14, 4, 7) 567 Kcal 36,5g Prot 14,4g Lip 67,3g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

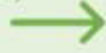
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



COMIDAS

CENAS

Jueves 2

Coditos con champiñon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 3

Lentejas ECO con arroz y verduras
Merluza a la andaluza
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 4

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz hortelano
Filete de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 5

Garbanzos hortelana
Cinta de lomo asada
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza
Bacalao a la vizcaina
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

Lunes 6

*Paella valenciana
Huevos villaroyha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes aliñadas
Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 7

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Lomo de sajonia plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 8

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con pollo y verduras
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Brócoli rehogado
Merluza al horno
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Espirales de colores salteadas
Huevos rellenos
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 11

Crema de verduras frescas
Salmón al horno en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Guisantes con jamón
Filete de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 12

Arroz caldoso de pescado y marisco
Roti de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Coliflor con bechamel
Merluza en salsa menier
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

Lunes 13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

CENAS

Arroz tres delicias
Atún encebollado
Ensalada mixta
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 14

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Salteado campestre de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 15

Coditos al ajillo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 16

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espinacas con bechamel
Cinta de lomo en salsa
Nachos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 17

Patatas a la riojana
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 18

Arroz del señoret
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Coliflor al ajoarriero
Merluza al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 19

Lasaña de verduras
Abadejo en salsa de limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Alitas de pollo fritas
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

CENAS

Lunes 20

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con zanahoria y calabacín
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 21

Crema de verduras frescas
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Berenjenas a la miel
Tortilla de atún
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 22

Espaguetis al ajillo
Salmón al horno en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Brócoli rehogado
Cinta de lomo plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 23

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Helado de limón
Pan sin alérgenos

Espirales con verduras
Ragut de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 24

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Pizza de pavo y queso
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 25

Alubias blancas estofadas
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 26

Gazpacho andaluz
Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis boloñesa
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

CENAS

Lunes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espinacas con bechamel
Tiras de pollo aliñadas
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Abadejo en salsa de limón
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 29

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Huevo frito con pisto y patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 30

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Guisantes a la francesa
Merluza a la andaluza
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 31

Ensalada de pasta con manzana y dados de york
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga
Helado de limón
Pan sin alérgenos

Vichyssoise
Nachos con queso y carne picada
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

CENAS

Jueves 2

Coditos con champiñon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 3

Lentejas ECO con arroz y verduras
Filete de merluza empanado
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 4

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Arroz hortelano
Filete de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 5

Garbanzos hortelana
Cerdo agri dulce
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Bacalao a la vizcaina
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

Lunes 6

*Paella valenciana
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

CENAS

Judías verdes aliñadas
Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Martes 7

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Lomo de sajonia plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 8

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con pollo y verduras
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli rehogado
Croquetas de bacalao
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan

Espirales de colores salteadas
Huevos rellenos
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 11

Crema de verduras frescas
Salmón al horno en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes con jamón
Empanada casera de ternera
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 12

Arroz caldoso de pescado y marisco
Roti de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Merluza en salsa menier
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

Lunes 13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Martes 14

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 15

Coditos al ajillo
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 16

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 17

Patatas a la riojana
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan

Sábado 18

Arroz del señoret
Escalope de ternera empanado
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 19

Lasaña de verduras
Abadejo en salsa de limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

CENAS

Arroz tres delicias
Atún encebollado
Ensalada mixta
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras

Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas con bechamel
Cinta de lomo en salsa
Nachos
Fruta del tiempo
Pan

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor al ajoarriero
Merluza al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Alitas de pollo fritas
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

CENAS

Lunes 20

Sopa de estrellas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Martes 21

Crema de verduras frescas
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Berenjenas a la miel
Tortilla de atún
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 22

Espaguetis carbonara (bacon)
Salmón al horno en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli rehogado
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 23

Crema de calabaza
Lasaña de carne al gratén
Tarrina de helado
Pan

Espirales con verduras
Ragut de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 24

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan integral

Sopa de verdura
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 25

Alubias blancas estofadas
Ternera carbonada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 26

Gazpacho andaluz
Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis boloñesa
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

CENAS

Lunes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas con bechamel
Tiras de pollo aliñadas
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Martes 28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Abadejo en salsa de limón
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 29

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Crema de verduras frescas
Huevo frito con pisto y patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 30

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes a la francesa
Merluza a la andaluza casera
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 31

Ensalada de pasta con manzana y dados de york
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga
Tarrina de helado
Pan

Vichyssoise
Nachos con queso y carne picada
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

COMIDAS

CENAS

Jueves 2

Macarrones con champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 2

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 3

Lentejas ECO con arroz y verduras
Filete de pollo guisado
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 4

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz hortelano
Filete de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 5

Garbanzos hortelana
Cinta de lomo asada
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza
Filete de ternera a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

CENAS

Lunes 6

Paella de verduras
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes aliñadas
Jamonicitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 7

*Macarrones con tomate
Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Lomo de sajonia plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 8

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con pollo y verduras
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 9

Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Brócoli rehogado
Filete de pavo a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 10

Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Espirales de colores salteadas
Revuelto de champiñón
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 11

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Guisantes con jamón
Filete de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 12

Arroz caldoso
Roti de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Coliflor con bechamel
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

CENAS

Lunes 13

Crema de zanahoria
Cinta de lomo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 14

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Salteado campestre de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 15

Espirales al ajillo
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 16

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espinacas con bechamel
Cinta de lomo en salsa
Nachos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 17

Patatas guisadas con verduras frescas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Sopa minestrone
Huevo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 18

Arroz con verduras
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Coliflor al ajoarriero
Cinta de lomo asada
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 19

Lasaña de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de patata
Alitas de pollo fritas
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

Lunes 20

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

CENAS

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 21

Crema de verduras frescas
Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Berenjenas a la miel
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 22

Espaguetis al ajillo
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Brócoli rehogado
Cinta de lomo plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 23

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Helado de limón
Pan sin alérgenos

Espirales con verduras
Ragut de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 24

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Pizza de pavo y queso
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sábado 25

Alubias blancas estofadas
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria
Huevo revuelto
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Domingo 26

Gazpacho andaluz
Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis boloñesa
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

COMIDAS

Lunes 27

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

CENAS

Espinacas con bechamel
Tiras de pollo aliñadas
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Martes 28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de verdura
Filete de pollo a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Miércoles 29

Arroz con verduras
Panini de pavo y tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Huevo frito con pisto y patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Jueves 30

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Guisantes a la francesa
Salchichas de pollo y pavo al grill
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Viernes 31

Ensalada de pasta
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Vichyssoise
Nachos con queso y carne picada
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de merluza empanado Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 896 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 100,6g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 632 Kcal 23,7g Prot 21,6g Lip 79,9g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 557 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 77,6g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 499 Kcal 24,8g Prot 14,5g Lip 48g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 446 Kcal 25,3g Prot 12,4g Lip 55,9g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 827 Kcal 41,1g Prot 18,8g Lip 74,4g
13	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 502 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 57,8g	14	Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14) 597 Kcal 34,4g Prot 14,2g Lip 78g Hc	15	Coditos al ajillo Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 723 Kcal 22,8g Prot 25,3g Lip 91,3g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 547 Kcal 25g Prot 13,7g Lip 57,9g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 519 Kcal 29,7g Prot 13,2g Lip 52,8g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 519 Kcal 33,4g Prot 19g Lip 47g Hc	21	Crema de verduras frescas Escalope de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 512 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 54,7g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 732 Kcal 32,4g Prot 15,5g Lip	23	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de helado Pan (14, 1, 7, 6) 487 Kcal 28,9g Prot 13,7g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 688 Kcal 21,7g Prot 24,6g Lip 91,1g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 35,6g Prot 13,9g Lip 65,2g	29	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 642 Kcal 21,2g Prot 15,9g Lip 98,6g	30	Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14) 597 Kcal 34,4g Prot 14,2g Lip 78g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (14, 1, 3, 4, 7, 6) 638 Kcal 29,7g Prot 17g Lip 85,1g 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

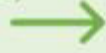
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

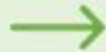
Pescado o carne



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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 612 Kcal 17g Prot 13,6g Lip 77,7g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 753 Kcal 36,6g Prot 17,9g Lip 91,7g
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7) 673 Kcal 13,9g Prot 22,2g Lip 101,8g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g	15	Coditos al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 582 Kcal 23,4g Prot 12,1g Lip 85,2g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 653 Kcal 27,2g Prot 19,2g Lip 69,8g	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1) 540 Kcal 31,4g Prot 18,6g Lip 55,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 689 Kcal 28,2g Prot 14,7g Lip 83g	23	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 399 Kcal 21,7g Prot 13,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4) 696 Kcal 22,6g Prot 19g Lip 106,2g	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4) 603 Kcal 31,7g Prot 18,4g Lip 74,1g



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

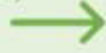
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 612 Kcal 17g Prot 13,6g Lip 77,7g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 578 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 86,3g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 527 Kcal 24,9g Prot 17,8g Lip 64,8g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g	15	Coditos al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 582 Kcal 23,4g Prot 12,1g Lip 85,2g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 653 Kcal 27,2g Prot 19,2g Lip 69,8g	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 622 Kcal 31,9g Prot 20,3g Lip 61,5g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1) 540 Kcal 31,4g Prot 18,6g Lip 55,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 753 Kcal 30,5g Prot 15,1g Lip	23	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 1) 390 Kcal 24,5g Prot 9,4g Lip 43,8g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4) 696 Kcal 22,6g Prot 19g Lip 106,2g	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4, 7) 753 Kcal 35,4g Prot 20,8g Lip 89,9g



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

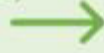
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 392 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 43,3g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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

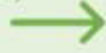
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 623 Kcal 36,8g Prot 13g Lip 82,6g Hc
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,6g Prot 9,6g Lip 58,7g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g 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

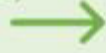
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Arroz con verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 704 Kcal 28,7g Prot 14,1g Lip 99,4g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 702 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 68,5g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 615 Kcal 14,1g Prot 12,7g Lip 87,7g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Patatas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 380 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 46,1g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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)

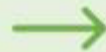
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



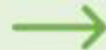
Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 392 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 43,3g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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

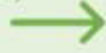
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 22,4g Prot 15,1g Lip 84,2g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 392 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 43,3g	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 24,9g Prot 20,6g Lip 109,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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

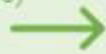
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 22,4g Prot 15,1g Lip 84,2g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 392 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 43,3g	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 24,9g Prot 20,6g Lip 109,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g Lip 87g Hc



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

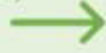
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

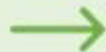
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 22,4g Prot 15,1g Lip 84,2g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 661 Kcal 39,6g Prot 15,1g Lip 84,3g
6	Paella de verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 21,6g Prot 9,2g Lip 90,3g Hc	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 508 Kcal 25,5g Prot 7,8g Lip 82,6g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 23,2g Prot 14,1g Lip 59,8g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,6g Prot 9,6g Lip 58,7g	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 673 Kcal 24,1g Prot 20,5g Lip 93,9g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 87,4g



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

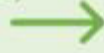
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

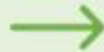
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 623 Kcal 36,8g Prot 13g Lip 82,6g Hc
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,6g Prot 9,6g Lip 58,7g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g 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

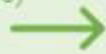
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 22,4g Prot 15,1g Lip 84,2g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 623 Kcal 36,8g Prot 13g Lip 82,6g Hc
6	*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Crema de calabaza *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,6g Prot 9,6g Lip 58,7g	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 24,9g Prot 20,6g Lip 109,4g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g 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

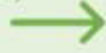
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Arroz con verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 619 Kcal 25,8g Prot 11,9g Lip 99g Hc
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 24,8g Prot 15,4g Lip 68,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 615 Kcal 14,1g Prot 12,7g Lip 87,7g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Patatas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 446 Kcal 25,7g Prot 9,6g Lip 61,5g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g 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)

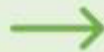
SUGERENCIAS DE CENA

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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Arroz con verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 704 Kcal 28,7g Prot 14,1g Lip 99,4g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 702 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 68,5g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 615 Kcal 14,1g Prot 12,7g Lip 87,7g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Patatas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 380 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 46,1g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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

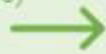
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Arroz con verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 704 Kcal 28,7g Prot 14,1g Lip 99,4g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 702 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 68,5g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	15	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 553 Kcal 19,8g Prot 11,5g Lip 91,2g	16	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 615 Kcal 14,1g Prot 12,7g Lip 87,7g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Patatas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 380 Kcal 24,9g Prot 9,4g Lip 46,1g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc	28	Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 650 Kcal 27,8g Prot 14,3g 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

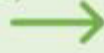
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69g Hc	3	Lentejas ECO estofadas Filete de merluza empanado Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 840 Kcal 29,2g Prot 31,4g Lip 92,1g
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 566 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip 76,6g	7	Macarrones con champiñón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 532 Kcal 28,8g Prot 10g Lip 75,1g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 524 Kcal 24,9g Prot 15,3g Lip 48g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 815 Kcal 40,8g Prot 18,9g Lip 72,5g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 576 Kcal 23,3g Prot 24g Lip 58,9g Hc	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	15	Coditos al ajillo Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 723 Kcal 22,8g Prot 25,3g Lip 91,3g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 547 Kcal 25g Prot 13,7g Lip 57,9g Hc	17	Patatas a la riojana Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 596 Kcal 33,8g Prot 21,8g Lip 51,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 511 Kcal 22,2g Prot 15,1g Lip 55g Hc	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan (14, 1, 6) 369 Kcal 26,5g Prot 9,8g Lip 35,1g	24	Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 670 Kcal 21,6g Prot 23,6g Lip 90g Hc
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g	28	Lentejas ECO estofadas Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 727 Kcal 40,1g Prot 18,5g Lip 65,8g	29	Arroz a la milanesa Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 552 Kcal 26,7g Prot 12,7g Lip 79,7g	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31	Espirales aliñadas Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 3, 4, 7, 6) 667 Kcal 35g Prot 16,1g Lip 76,6g Hc



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

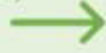
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de pollo guisado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 746 Kcal 42,6g Prot 17,4g Lip 84,8g
6	Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 607 Kcal 27,1g Prot 13,7g Lip 92,1g	15	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 508 Kcal 25,5g Prot 7,8g Lip 82,6g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	23	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 399 Kcal 21,7g Prot 13,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 711 Kcal 30,5g Prot 26,2g Lip 86,8g	31	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g 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

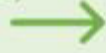
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 581 Kcal 13,5g Prot 12,9g Lip 83,8g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de pollo guisado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 746 Kcal 42,6g Prot 17,4g Lip 84,8g
6	Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 508 Kcal 25,5g Prot 7,8g Lip 82,6g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	23	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 399 Kcal 21,7g Prot 13,9g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 765 Kcal 28,3g Prot 15,8g Lip 87,9g



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

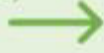
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Coditos con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 591 Kcal 19g Prot 14,1g Lip 69g Hc	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de merluza empanado Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 896 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 100,6g
6	Paella de verduras Huevos villaroy Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 7, 14, 6) 627 Kcal 12,9g Prot 19,3g Lip 96,2g	7	Macarrones con champiñón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 532 Kcal 28,8g Prot 10g Lip 75,1g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 535 Kcal 25g Prot 15,3g Lip 50,1g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 468 Kcal 23,1g Prot 15,9g Lip 55,7g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 815 Kcal 40,8g Prot 18,9g Lip 72,5g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 576 Kcal 23,3g Prot 24g Lip 58,9g Hc	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	15	Coditos al ajillo Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 723 Kcal 22,9g Prot 25,4g Lip 91,1g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 547 Kcal 25g Prot 13,7g Lip 57,9g Hc	17	Patatas a la riojana Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 596 Kcal 33,8g Prot 21,8g Lip 51,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 615 Kcal 28,5g Prot 32g Lip 46,6g Hc	21	Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc	22	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,7g Prot 15,9g Lip	23	Garbanzos guisados *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de limón Pan (6, 7, 14, 1) 501 Kcal 37,7g Prot 14,9g Lip	24	Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 670 Kcal 21,6g Prot 23,6g Lip 90g Hc
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 595 Kcal 17,2g Prot 22g Lip 56g Hc	28	Lentejas ECO estofadas Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 727 Kcal 40,1g Prot 18,5g Lip 65,8g	29	Arroz a la milanesa Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 563 Kcal 26,8g Prot 12,8g Lip 81,8g	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31	Espirales aliñadas Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 3, 4, 7, 6) 667 Kcal 35g Prot 16,1g Lip 76,6g 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)

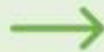
SUGERENCIAS DE CENA

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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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

