



Gelato

Pasta



Tiramisú



Pizza



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

# Italia

Viernes , 14 de Junio 2024

Ensalada Pantasca con aceitunas negras  
**Insalata Pantasca con olive nere**

Lasaña de Boloñesa  
**Lasagne alla bolognese**

Tomate aliñado con orégano  
**Pomodoro condito con origano**

Tarrina de helado  
**Gelato**



algadi | educa



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 539 Kcal 24g Prot 17,1g Lip 69,2g Hc	4	Crema de zanahoria Merluza en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14,1,4,7,6) 627 Kcal 24,3g Prot 14,1g Lip 77g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 490 Kcal 18,9g Prot 13,1g Lip 49,1g	6	Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,14,7,6) 610 Kcal 27,9g Prot 23,1g Lip 62,1g	7	Patatas con pescado Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 502 Kcal 27,7g Prot 9,8g Lip 70,6g Hc
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 628 Kcal 23,2g Prot 25,7g Lip 49g Hc	11	Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan integral (14,1,7,3) 611 Kcal 25,1g Prot 17,3g Lip 42,1g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 571 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 58,9g	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 555 Kcal 26,9g Prot 9,4g Lip 81,6g Hc	14	Crema de verduras frescas Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,7,14,6) 548 Kcal 19g Prot 12,3g Lip 84,3g Hc
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 517 Kcal 14,7g Prot 13,6g Lip 63,6g	18	Garbanzos estofados Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (1,14,7,6) 666 Kcal 39,2g Prot 13,7g Lip 79,2g	19	Patatas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g	20	Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 502 Kcal 20g Prot 8,9g Lip 66,2g	21	<b>JORNADA FIN DE CURSO</b> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,7,6) 733 Kcal 24,6g Prot 27,2g Lip 92,1g
24		25		26		27		28	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

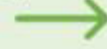
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

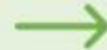
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14,4,7,1,6) 713 Kcal 33,7g Prot 15,2g Lip 76,5g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 622 Kcal 26g Prot 16,4g Lip 65,1g Hc	6	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,14,7,6) 705 Kcal 30,6g Prot 24,1g Lip 78,9g	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 567 Kcal 28,4g Prot 24,2g Lip 55,4g	10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	11	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,1,3,7) 678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	14	<b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14,1,7,6) 674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g	17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,7,6) 738 Kcal 43,5g Prot 13,8g Lip 92,8g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	21	<b>JORNADA FIN DE CURSO</b> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,3,7,6) 733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g	24		25		26		27		28	
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,7,6) 738 Kcal 43,5g Prot 13,8g Lip 92,8g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	21	<b>JORNADA FIN DE CURSO</b> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,3,7,6) 733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g	24		25		26		27		28																					
24		25		26		27		28																															



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

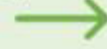
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

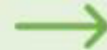
Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>585 Kcal 27,2g Prot 14g Lip 63,7g Hc</b>	5	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>494 Kcal 12g Prot 12,5g Lip 46,6g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g</b>	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</b>	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</b>	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>763 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 105,5g</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

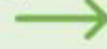
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

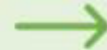
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 585 Kcal 28,8g Prot 12,9g Lip 58,9g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 624 Kcal 37,1g Prot 12,5g Lip 76,7g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

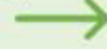
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>563 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 60,9g</b>	5	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>494 Kcal 12g Prot 12,5g Lip 46,6g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g</b>	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g</b>
10	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</b>	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</b>	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</b>	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>763 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 105,5g</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</b>	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

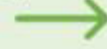
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



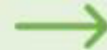
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g</b>	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>621 Kcal 22,3g Prot 17,3g Lip 91g Hc</b>	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</b>	12	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>407 Kcal 31,7g Prot 6,9g Lip 49,5g Hc</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Cinta de lomo en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>461 Kcal 20,8g Prot 16g Lip 56,7g Hc</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</b>	19	Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>471 Kcal 22g Prot 15,6g Lip 56,4g</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

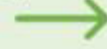
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

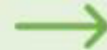
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 649 Kcal 25,4g Prot 20,1g Lip 85,1g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14,4,7,1,6) 586 Kcal 29,5g Prot 14,4g Lip 53g Hc	5 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 597 Kcal 25,2g Prot 16,3g Lip 60,4g	6 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,14,7,6) 730 Kcal 31,4g Prot 24,2g Lip 83,6g	7 Guiso de patatas con rape Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 440 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 45,7g Hc
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 778 Kcal 31,1g Prot 28,3g Lip 69,7g	11 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,1,3,7) 704 Kcal 29,5g Prot 28g Lip 50,1g Hc	12 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 637 Kcal 31,7g Prot 28,6g Lip 62,3g	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 564 Kcal 26,2g Prot 9,8g Lip 86,3g Hc	14 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa mixta a la plancha Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14,7,1,6) 533 Kcal 26,2g Prot 20,2g Lip 53,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 666 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 87,4g	18 Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 620 Kcal 33,9g Prot 19,8g Lip 63,8g	19 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 663 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip	20 Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 518 Kcal 17,7g Prot 9,6g Lip 57,7g	21 Sopa de verdura y pasta Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,14,7,6) 739 Kcal 22,9g Prot 28,4g Lip 93,5g
24		25	26	27	28



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

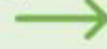
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

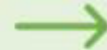
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 649 Kcal 25,4g Prot 20,1g Lip 85,1g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14,4,7,1,6) 586 Kcal 29,5g Prot 14,4g Lip 53g Hc	5 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 597 Kcal 25,2g Prot 16,3g Lip 60,4g	6 Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,14,7,6) 688 Kcal 28,7g Prot 23,9g Lip 80,9g	7 Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 542 Kcal 27,6g Prot 24g Lip 50,7g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 696 Kcal 27g Prot 22,3g Lip 66,9g Hc	11 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14,1,3,7) 704 Kcal 29,5g Prot 28g Lip 50,1g Hc	12 Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 386 Kcal 33,7g Prot 7,3g Lip 40,8g Hc	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4) 564 Kcal 26,2g Prot 9,8g Lip 86,3g Hc	14 Ensalada pantesca con aceituna negra Filete de pavo en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14,7,1,6) 456 Kcal 22,3g Prot 14,1g Lip 54,9g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 666 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 87,4g	18 Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,7,6) 611 Kcal 39,4g Prot 13g Lip 69,3g Hc	19 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Cinta de lomo fresca a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 516 Kcal 30,5g Prot 20,5g Lip	20 Crema de verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 472 Kcal 13,2g Prot 12,8g Lip 43g	21 Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,3,7,6) 784 Kcal 29,4g Prot 32g Lip 88,8g Hc
24		25	26	27	28



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

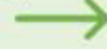
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

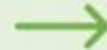
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 643 Kcal 25,3g Prot 20,1g Lip 85,7g	4 Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 570 Kcal 31,6g Prot 13,6g Lip 50,7g	5 Alubias blancas aliñadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 766 Kcal 28,3g Prot 26,7g Lip 72,1g	6 Macarrones al ajillo Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 14, 7, 6) 690 Kcal 31,1g Prot 22,6g Lip 80,8g	7 Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 542 Kcal 27,6g Prot 24,1g Lip 50,5g
10	Lentejas ECO estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 692 Kcal 26,9g Prot 22,3g Lip 66,5g	11 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 670 Kcal 29,6g Prot 24,2g Lip 49,4g	12 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 676 Kcal 33,4g Prot 27g Lip 72,3g Hc	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 564 Kcal 26,2g Prot 9,8g Lip 86,3g Hc	14 Ensalada de patata Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 7, 1, 6) 521 Kcal 26g Prot 19,7g Lip 51,6g Hc
17	Arroz con zanahoria y calabacín Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 644 Kcal 20,4g Prot 23,1g Lip 82,5g	18 Garbanzos con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 599 Kcal 39g Prot 13g Lip 67g Hc	19 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 466 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip	20 Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 518 Kcal 17,7g Prot 9,6g Lip 57,7g	21 Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso vegano sin tomate Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 7, 6) 896 Kcal 17g Prot 35,2g Lip 112,6g
24		25	26	27	28



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

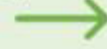
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

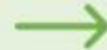
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g	4 Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g	5 Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 597 Kcal 25,2g Prot 16,3g Lip 60,4g	6 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 499 Kcal 27,9g Prot 15,2g Lip 59g Hc	7 Guiso de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc	11 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc	12 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g	13 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4,1,6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc	14 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (14,7,1,6) 496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g
17	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g	18 Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g	19 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 533 Kcal 33,2g Prot 20,1g Lip	20 Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1,14,7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g
24		25	26	27	28



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

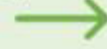
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

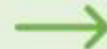
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g	4	Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 597 Kcal 25,2g Prot 16,3g Lip 60,4g	6	Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 499 Kcal 27,9g Prot 15,2g Lip 59g Hc	7	Guiso de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc	11	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc	12	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4,1,6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (14,7,1,6) 496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g
17	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 533 Kcal 33,2g Prot 20,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1,14,7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g
24		25		26		27		28	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

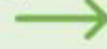
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

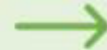
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 607 Kcal 27,5g Prot 13,9g Lip 61,7g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g	6	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 715 Kcal 29,2g Prot 22,9g Lip 90,3g	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g	10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4) 585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 569 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 97,8g	17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 632 Kcal 37,4g Prot 12,5g Lip 78g Hc	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 554 Kcal 31,2g Prot 19,6g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g	24		25		26		27		28	



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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

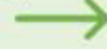
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

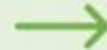
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 607 Kcal 27,5g Prot 13,9g Lip 61,7g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 624 Kcal 37,1g Prot 12,5g Lip 76,7g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

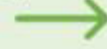
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

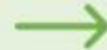
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>585 Kcal 27,2g Prot 14g Lip 63,7g Hc</b>	5	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>494 Kcal 12g Prot 12,5g Lip 46,6g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g</b>	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</b>	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</b>	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>763 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 105,5g</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

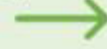
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>607 Kcal 27,5g Prot 13,9g Lip 61,7g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>790 Kcal 35,6g Prot 28,4g Lip 83,7g</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g</b>	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</b>	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>624 Kcal 37,1g Prot 12,5g Lip 76,7g</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

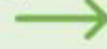
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

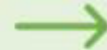
Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
3	<p>Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</p>	<p>4</p>	<p>Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 27,2g Prot 14g Lip 63,7g Hc</p>	<p>5</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 20,9g Prot 14,7g Lip 47,9g</p>	<p>6</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g</p>	<p>7</p>	<p>Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</p>
10	<p>Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc</p>	<p>11</p>	<p>Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g</p>	<p>12</p>	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc</p>	<p>13</p>	<p>Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</p>	<p>14</p>	<p>Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>
17	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</p>	<p>18</p>	<p>Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>763 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 105,5g</p>	<p>19</p>	<p>Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g</p>	<p>20</p>	<p>Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</p>	<p>21</p>	<p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25		26					



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

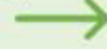
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



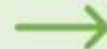
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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				
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 563 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 60,9g	5	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 20,9g Prot 14,7g Lip 47,9g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g
10	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 763 Kcal 31g Prot 13,6g Lip 105,5g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

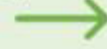
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 585 Kcal 28,8g Prot 12,9g Lip 58,9g	5	Alubias blancas a la vinagreta Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 790 Kcal 35,6g Prot 28,4g Lip 83,7g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 689 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 96,3g	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 624 Kcal 37,1g Prot 12,5g Lip 76,7g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

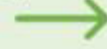
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

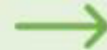
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 24,7g Prot 16,8g Lip 91,7g	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

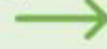
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



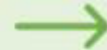
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>790 Kcal 35,6g Prot 28,4g Lip 83,7g</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>627 Kcal 24,7g Prot 16,8g Lip 91,7g</b>	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</b>	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</b>	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</b>
24		25		26		27		28	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

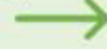
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

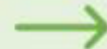
Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g	5	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 20,9g Prot 14,7g Lip 47,9g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 24,7g Prot 16,8g Lip 91,7g	7	Guiso de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g
10	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

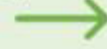
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

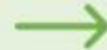
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>790 Kcal 35,6g Prot 28,4g Lip 83,7g</b>	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>627 Kcal 24,7g Prot 16,8g Lip 91,7g</b>	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc</b>	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</b>	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g</b>	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc</b>	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</b>	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</b>	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

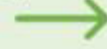
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

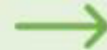
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 618 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 69,1g	6	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 24,7g Prot 16,8g Lip 91,7g	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 59,5g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

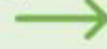
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

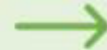
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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

