

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Crema de judías verdes Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 498 Kcal 26,2g Prot 15,7g Lip 55,3g	7	Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Patatas dado Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 614 Kcal 22,4g Prot 16,3g Lip 57,7g	8	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 444 Kcal 20,3g Prot 7,8g Lip 66,9g Hc	9	Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (6,7,1) 591 Kcal 27,4g Prot 20,5g Lip 58,4g	10	Sopa de ave Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga con tomate Tarrina de helado Pan integral (1,14,7,3) 502 Kcal 23g Prot 12,3g Lip 72,2g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 428 Kcal 17,3g Prot 15,8g Lip 50,9g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 717 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 65,7g	15	Coditos con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 519 Kcal 15g Prot 16,8g Lip 68g Hc	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (6,7,14,3,1) 653 Kcal 30g Prot 21,5g Lip 49,8g Hc	17	Arroz tres delicias Abadejo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4,14) 597 Kcal 25,6g Prot 10,9g Lip 86,9g
20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 364 Kcal 15,6g Prot 12,7g Lip 37,9g	21	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (1,7,6) 640 Kcal 18,7g Prot 18,4g Lip 45,4g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Tarrina de helado Pan integral (3,14,7,1) 572 Kcal 15,1g Prot 20,1g Lip	24	Garbanzos guisados Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1) 501 Kcal 23,8g Prot 14,6g Lip 49,8g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 570 Kcal 20g Prot 21,4g Lip 48,8g Hc	28	Crema de judías verdes Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 606 Kcal 29,8g Prot 17,6g Lip 40,5g	29	Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1,4) 487 Kcal 20,2g Prot 11,8g Lip 73g Hc	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Tarrina de helado Pan (1,3,6,7,14) 675 Kcal 32,5g Prot 30,3g Lip 66,2g	31	Macarrones gratinados Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,7,3,4,14,6) 526 Kcal 29,5g Prot 17,2g Lip 53g 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



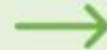
Pescado o huevo
Pescado o carne



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			
				1		2		3			
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 1, 6) 470 Kcal 26,2g Prot 15,9g Lip 46,8g	7	Alubias blancas estofadas Huevos villaroy Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 7, 6) 783 Kcal 24,3g Prot 24,5g Lip 92,1g	8	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	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 6, 7, 1) 570 Kcal 29,5g Prot 20,4g Lip 52,5g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Tarrina de helado Pan integral (1, 7, 3) 631 Kcal 35,1g Prot 16,2g Lip 83,3g		
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	FESTIVIDAD SAN ISADRO Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (1, 3, 6, 7, 14) 811 Kcal 34,5g Prot 36,7g Lip 82,6g	15	Coditos con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 763 Kcal 23,2g Prot 26,9g Lip 94,2g	16	DIA SIN GLUTEN Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 702 Kcal 30,6g Prot 27,3g Lip 63,7g	17	Arroz tres delicias Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 14, 1) 590 Kcal 30,2g Prot 12,2g Lip 83,1g		
20	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	21	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (1, 7, 6) 733 Kcal 24,4g Prot 20,9g Lip 55,1g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de helado Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,9g Prot 27,8g Lip 93g	24	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan integral (6, 7, 14, 1, 3) 705 Kcal 41,8g Prot 20,6g Lip 68,4g		
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 703 Kcal 26,9g Prot 22,1g Lip 70g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 706 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 53,1g	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 Tarrina de helado Pan (1, 3, 6, 7, 14) 738 Kcal 34,5g Prot 30,7g Lip 78g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14, 3, 4) 615 Kcal 34,6g Prot 14,8g Lip 79,5g		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

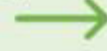
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

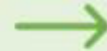
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 408 Kcal 25,1g Prot 14,9g Lip 40,1g	7	Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 567 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 67,1g	8	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 562 Kcal 25,6g Prot 11,7g Lip 83g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 494 Kcal 24g Prot 16g Lip 60,4g Hc	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 651 Kcal 28,7g Prot 13,3g Lip 76,1g
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 de cocido Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 538 Kcal 25g Prot 29,3g Lip 41,6g Hc	15	Espirales con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 514 Kcal 22,2g Prot 10,5g Lip 77,6g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 532 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 60,1g	17	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 541 Kcal 27,5g Prot 12,2g Lip 76,1g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 540 Kcal 34,4g Prot 16,8g Lip 53,1g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3,1) 597 Kcal 16,1g Prot 14,3g Lip	24	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 573 Kcal 36,1g Prot 10,6g Lip 64,4g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 566 Kcal 25,1g Prot 13,7g Lip 61,5g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 422 Kcal 23,4g Prot 15,5g Lip 43,2g	29	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 530 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,9g Hc	30	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 538 Kcal 25g Prot 29,3g Lip 41,6g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 543 Kcal 27,6g Prot 9,7g Lip 82,6g 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

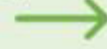
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

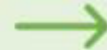
Pescado o carne



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	
				1		2		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 408 Kcal 25,1g Prot 14,9g Lip 40,1g	7	Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 567 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 67,1g	8	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 562 Kcal 25,6g Prot 11,7g Lip 83g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 494 Kcal 24g Prot 16g Lip 60,4g Hc	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral (1,14,3) 513 Kcal 29,6g Prot 8,8g Lip 75,5g Hc
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 de cocido Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 538 Kcal 25g Prot 29,3g Lip 41,6g Hc	15	Espirales con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 514 Kcal 22,2g Prot 10,5g Lip 77,6g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 532 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 60,1g	17	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 541 Kcal 27,5g Prot 12,2g Lip 76,1g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 540 Kcal 34,4g Prot 16,8g Lip 53,1g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3,1) 597 Kcal 16,1g Prot 14,3g Lip	24	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 573 Kcal 36,1g Prot 10,6g Lip 64,4g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 566 Kcal 25,1g Prot 13,7g Lip 61,5g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 422 Kcal 23,4g Prot 15,5g Lip 43,2g	29	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 530 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,9g Hc	30	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 538 Kcal 25g Prot 29,3g Lip 41,6g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 543 Kcal 27,6g Prot 9,7g Lip 82,6g 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

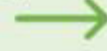
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

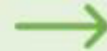
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7 Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 784 Kcal 30,1g Prot 22,9g Lip 87,6g	8 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	9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 6, 7) 591 Kcal 27,5g Prot 20g Lip 61,2g Hc	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 680 Kcal 29,8g Prot 16g Lip 77,1g Hc
13	14	15	16	17	
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	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 801 Kcal 34,6g Prot 28,8g Lip 86,1g	15 Coditos con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 623 Kcal 23,7g Prot 13,7g Lip 88,1g	16 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 723 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 72,4g	17 Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g	
20	21	22	23	24	
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	21 Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 7) 625 Kcal 34,4g Prot 20,8g Lip 56,1g	22	23 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (3, 14) 641 Kcal 18,2g Prot 23,5g Lip	24 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 724 Kcal 39g Prot 19,7g Lip 78g Hc	
27	28	29	30	31	
Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 727 Kcal 31,4g Prot 20g Lip 61,8g Hc	29 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 663 Kcal 19,3g Prot 15,4g Lip 107,2g	30 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 70,2g	31 Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4) 668 Kcal 32,4g Prot 18,6g Lip 89,5g	



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

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	
				1		2		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7	Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 784 Kcal 30,1g Prot 22,9g Lip 87,6g	8	*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	9	Ensalada de patata Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 680 Kcal 29,8g Prot 16g Lip 77,1g 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 24,5g Prot 20,8g Lip 69,2g	17	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 611 Kcal 34,3g Prot 17,8g Lip 58,1g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (3, 14) 641 Kcal 18,2g Prot 23,5g Lip	24	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 727 Kcal 31,4g Prot 20g Lip 61,8g Hc	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 Helado de limón Pan sin alérgenos (6, 14) 522 Kcal 26,2g Prot 13,5g Lip 71,9g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

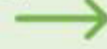
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

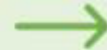
Pescado o carne



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	
				1		2		3	
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7	Verduras variadas rehogadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 678 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 63g Hc	8	*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	9	Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 687 Kcal 27g Prot 15,7g Lip 81,5g 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 Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	15	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16	Patatas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 552 Kcal 14,2g Prot 20,1g Lip 64,1g	17	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 33,8g Prot 17,7g Lip 59,3g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (3, 14) 641 Kcal 18,2g Prot 23,5g Lip	24	Patatas con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 29,5g Prot 7,7g Lip 81g Hc
27	Crema de puerro Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 638 Kcal 13,8g Prot 20,8g Lip 70,7g	28	Verduras variadas rehogadas sin patata Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 759 Kcal 29,8g Prot 19,6g Lip 54,9g	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 Helado de limón Pan sin alérgenos 556 Kcal 27,9g Prot 26,7g Lip 45,2g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

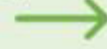
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

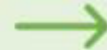
Pescado o carne



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	
				1		2		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 704 Kcal 33g Prot 14,5g Lip 85,9g Hc	8	*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	9	Ensalada de patata Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 680 Kcal 29,8g Prot 16g Lip 77,1g 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 602 Kcal 33,4g Prot 11,7g Lip 70,7g	17	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 611 Kcal 34,3g Prot 17,8g Lip 58,1g	22		23	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	24	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 47,7g Prot 13g Lip 65,2g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 727 Kcal 31,4g Prot 20g Lip 61,8g Hc	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 Helado de limón Pan sin alérgenos (6, 14) 522 Kcal 26,2g Prot 13,5g Lip 71,9g	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

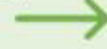
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

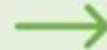
Pescado o carne



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		3	
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7	Verduras variadas rehogadas sin patata Filete de pavo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 570 Kcal 22,1g Prot 13,9g Lip 55g Hc	8	*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	9	Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 687 Kcal 27g Prot 15,7g Lip 81,5g 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 Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	15	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16	Patatas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 517 Kcal 23,2g Prot 11g Lip 65,6g Hc	17	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 33,8g Prot 17,7g Lip 59,3g	22		23	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	24	Patatas con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 29,5g Prot 7,7g Lip 81g Hc
27	Crema de puerro Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 510 Kcal 36,5g Prot 12,1g Lip 57,2g	28	Verduras variadas rehogadas sin patata Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 759 Kcal 29,8g Prot 19,6g Lip 54,9g	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 Helado de limón Pan sin alérgenos 556 Kcal 27,9g Prot 26,7g Lip 45,2g	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

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
			1	2	3
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7 Verduras variadas rehogadas sin patata Filete de pavo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 570 Kcal 22,1g Prot 13,9g Lip 55g Hc	8 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 26,8g Prot 7,5g Lip 89,6g Hc	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 687 Kcal 27g Prot 15,7g Lip 81,5g Hc
13	14 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	15 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	16 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 549 Kcal 25,8g Prot 9,4g Lip 85,5g Hc	17 Patatas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 517 Kcal 23,2g Prot 11g Lip 65,6g Hc	18 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 89,7g
20	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 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 33,8g Prot 17,7g Lip 59,3g	23 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	24 Patatas con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 29,5g Prot 7,7g Lip 81g Hc	
27	28 Crema de puerro Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 510 Kcal 36,5g Prot 12,1g Lip 57,2g	29 Verduras variadas rehogadas sin patata Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 759 Kcal 29,8g Prot 19,6g Lip 54,9g	30 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	31 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Helado de limón Pan sin alérgenos 556 Kcal 27,9g Prot 26,7g Lip 45,2g	



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)

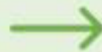
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

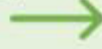
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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
			1	2	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 704 Kcal 33g Prot 14,5g Lip 85,9g Hc	8 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 546 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 87,6g Hc	9 Ensalada de patata Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 680 Kcal 29,8g Prot 16g Lip 77,1g Hc
13	14 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	15 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	16 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 549 Kcal 25,8g Prot 9,4g Lip 85,5g Hc	17 Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 602 Kcal 33,4g Prot 11,7g Lip 70,7g	18 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 89,7g
20	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 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 611 Kcal 34,3g Prot 17,8g Lip 58,1g	23 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	24 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g	
27	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 47,7g Prot 13g Lip 65,2g Hc	29 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 727 Kcal 31,4g Prot 20g Lip 61,8g Hc	30 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	31 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Helado de limón Pan sin alérgenos (6, 14) 522 Kcal 26,2g Prot 13,5g Lip 71,9g	32 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

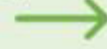
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

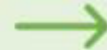
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 30g Prot 12,3g Lip 85,5g Hc	8 *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	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 746 Kcal 30,6g Prot 16,2g Lip 92,5g
13	14	15	16	17	
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 con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	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 Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g	
20	21	22	23	24	
20 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	21 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	22	23 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	24 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g	
27	28	29	30	31	
27 Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 47,7g Prot 13g Lip 65,2g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

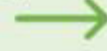
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

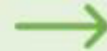
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7 Verduras variadas rehogadas sin patata Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 486 Kcal 19,2g Prot 11,7g Lip 54,6g	8 *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	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 753 Kcal 27,7g Prot 15,8g Lip 96,9g
13	14	15	16	17	
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	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	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	Patatas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 432 Kcal 20,2g Prot 8,8g Lip 65,1g Hc	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g	
20	21	22	23	24	
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	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		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	Patatas con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 29,5g Prot 7,7g Lip 81g Hc	
27	28	29	30	31	
Crema de puerro Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 510 Kcal 36,5g Prot 12,1g Lip 57,2g	Verduras variadas rehogadas sin patata Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 674 Kcal 26,8g Prot 17,4g Lip 54,5g	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	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	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

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	
				1		2		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 30g Prot 12,3g Lip 85,5g Hc	8	*Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 546 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 87,6g Hc	9	Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 746 Kcal 30,6g Prot 16,2g Lip 92,5g
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 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 con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 549 Kcal 25,8g Prot 9,4g Lip 85,5g 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	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 89,7g
20	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	21	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	22		23	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	24	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 47,7g Prot 13g Lip 65,2g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

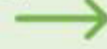
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

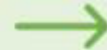
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7 Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 699 Kcal 27,2g Prot 20,6g Lip 87,2g	8 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 546 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 87,6g Hc	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 746 Kcal 30,6g Prot 16,2g Lip 92,5g
13	14 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 con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 549 Kcal 25,8g Prot 9,4g Lip 85,5g Hc	16 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 21,5g Prot 18,6g Lip 68,8g	17 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 89,7g
20	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	21 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	22	23 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	24 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

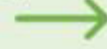
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

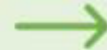
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7 Verduras variadas rehogadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 678 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 63g Hc	8 *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	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 687 Kcal 27g Prot 15,7g Lip 81,5g Hc
13	14 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	15 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 706 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 61,1g	16 Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	17 Patatas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 552 Kcal 14,2g Prot 20,1g Lip 64,1g	18 Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 33,8g Prot 17,7g Lip 59,3g	23 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (3, 14) 641 Kcal 18,2g Prot 23,5g Lip	24 Patatas con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 29,5g Prot 7,7g Lip 81g Hc	
27	28 Crema de puerro Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 638 Kcal 13,8g Prot 20,8g Lip 70,7g	29 Verduras variadas rehogadas sin patata Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 759 Kcal 29,8g Prot 19,6g Lip 54,9g	30 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	31 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Helado de limón Pan sin alérgenos 556 Kcal 27,9g Prot 26,7g Lip 45,2g	32 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

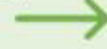
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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		3	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7	Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 784 Kcal 30,1g Prot 22,9g Lip 87,6g	8	*Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 546 Kcal 27,1g Prot 7,5g Lip 87,6g Hc	9	Ensalada de patata Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 553 Kcal 23,8g Prot 17,5g Lip 60,8g	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 680 Kcal 29,8g Prot 16g Lip 77,1g 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	15	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 549 Kcal 25,8g Prot 9,4g Lip 85,5g Hc	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 638 Kcal 24,5g Prot 20,8g Lip 69,2g	17	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 89,7g
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 611 Kcal 34,3g Prot 17,8g Lip 58,1g	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan sin alérgenos (3, 14) 641 Kcal 18,2g Prot 23,5g Lip	24	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 727 Kcal 31,4g Prot 20g Lip 61,8g Hc	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 Helado de limón Pan sin alérgenos (6, 14) 522 Kcal 26,2g Prot 13,5g Lip 71,9g	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

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
			1	2	3
6	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 476 Kcal 22,6g Prot 14,4g Lip 62g Hc	7 Verduras variadas rehogadas sin patata Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 650 Kcal 19,3g Prot 22,3g Lip 56,7g	8 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 26,8g Prot 7,5g Lip 89,6g Hc	9 Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 574 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 64,9g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 687 Kcal 27g Prot 15,7g Lip 81,5g Hc
13	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	
27	28	29	30	31	



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

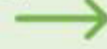
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

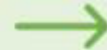
Pescado o carne



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	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 418 Kcal 26,3g Prot 8,3g Lip 54,9g Hc	7 Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 699 Kcal 27,2g Prot 20,6g Lip 87,2g	8 *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	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 746 Kcal 30,6g Prot 16,2g Lip 92,5g
13	14	15	16	17	
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 Filete de pavo al limón Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 429 Kcal 26,1g Prot 8g Lip 57,9g Hc	15 Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 21,5g Prot 18,6g Lip 68,8g	17 Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g	
20	21	22	23	24	
20 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	21 Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 467 Kcal 33,2g Prot 9,1g Lip 55,2g Hc	22	23 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	24 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g	
27	28	29	30	31	
27 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g	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 Filete de pavo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 422 Kcal 25,8g Prot 7,9g Lip 56,2g 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

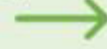
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

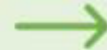
Pescado o carne



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			
				1		2		3			
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 1, 6) 470 Kcal 26,2g Prot 15,9g Lip 46,8g	7	Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Yogur sabor Pan (1, 4, 3, 7, 1, 6) 763 Kcal 32,1g Prot 23,3g Lip 78,9g	8	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	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 6, 7, 1) 570 Kcal 29,5g Prot 20,4g Lip 52,5g	10	Sopa de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas chips Helado de limón Pan integral (1, 3) 540 Kcal 24,7g Prot 18,7g Lip 65,6g		
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 4, 1, 6) 576 Kcal 23,3g Prot 24g Lip 58,9g Hc	14	Sopa de verdura Hamburguesa mixta a la plancha Patata y zanahoria cocida Rosquilla Pan (1, 4, 1, 3, 6) 532 Kcal 24,7g Prot 23,2g Lip 48,5g	15	Coditos con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 763 Kcal 23,2g Prot 26,9g Lip 94,2g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 3, 1) 702 Kcal 30,6g Prot 27,3g Lip 63,7g	17	Arroz tres delicias Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 14, 1) 590 Kcal 30,2g Prot 12,2g Lip 83,1g		
20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 1, 6) 486 Kcal 22,3g Prot 15,1g Lip 48,5g	21	Sopa de arroz Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (7, 1, 6) 683 Kcal 20,1g Prot 17g Lip 55,9g Hc	22		23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de helado Pan integral (3, 14, 7, 1) 730 Kcal 22,7g Prot 28,2g Lip	24	Garbanzos guisados Lacón con aceite y pimentón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 783 Kcal 37g Prot 28,9g Lip 75,1g Hc		
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 1, 6) 703 Kcal 26,9g Prot 22,1g Lip 70g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 1, 6) 706 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 53,1g	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 verdura Hamburguesa mixta a la plancha Patata y zanahoria cocida Tarrina de helado Pan (1, 4, 7, 1, 6) 459 Kcal 24,7g Prot 17,2g Lip 43,8g	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 14, 3, 4) 615 Kcal 34,6g Prot 14,8g Lip 79,5g		



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

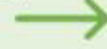
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

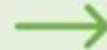
Pescado o carne



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
			1	2	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 1, 6) 397 Kcal 28,3g Prot 8,7g Lip 46,2g Hc	7 Alubias blancas estofadas Huevos villaroy Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 748 Kcal 23,6g Prot 24,6g Lip 84,8g	8 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	9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (3, 4, 14, 6, 7, 1) 570 Kcal 29,5g Prot 20,4g Lip 52,5g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Helado de limón Pan (1, 6) 659 Kcal 31,8g Prot 16,5g Lip 68,4g
13	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	
27	28	29	30	31	



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			
				1		2		3			
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 470 Kcal 26,2g Prot 15,9g Lip 46,8g	7	Alubias blancas estofadas Huevos villaroy Patatas dado Yogur sabor Pan (14,1,3,7,6) 772 Kcal 23,9g Prot 24,5g Lip 90,1g	8	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	9	Ensalada de patata Lomo de sajonia plancha Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (14,6,7,1) 531 Kcal 25,7g Prot 18g Lip 51,8g Hc	10	Sopa de ave Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan integral (14,1,3) 605 Kcal 31,9g Prot 13,9g Lip 60,5g		
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 Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g	15	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 725 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 92,9g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 617 Kcal 26,5g Prot 21,3g Lip 60,5g	17	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 567 Kcal 28,3g Prot 12,3g Lip 80,8g		
20	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	21	Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (7,1,6) 686 Kcal 31,4g Prot 31,3g Lip 49g Hc	22		23	Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Helado de limón Pan integral (3,14,1) 605 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip	24	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 585 Kcal 36,4g Prot 10,7g Lip 66,6g		
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 704 Kcal 27g Prot 22,3g Lip 69,4g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 706 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 53,1g	29	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 530 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,9g Hc	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Helado de limón Pan (1,3,6,7,14) 630 Kcal 32,8g Prot 26,9g Lip 61,5g	31	Ensalada de pasta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4,6) 596 Kcal 28,7g Prot 13,4g Lip 84,1g		



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

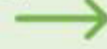
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

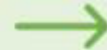
Pescado o carne



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	3
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 53,5g	7 Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 699 Kcal 27,2g Prot 20,6g Lip 87,2g	8 *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	9 Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 60,4g	10 Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 746 Kcal 30,6g Prot 16,2g Lip 92,5g
13	14 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 con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 593 Kcal 20,1g Prot 13,1g Lip 94,1g	16 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 21,5g Prot 18,6g Lip 68,8g	17 Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 592 Kcal 26,4g Prot 10,8g Lip 90,9g
20	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	21 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	22	23 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	24 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip 75,3g
27	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 724 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 78,7g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,4g Prot 17,8g Lip 61,3g	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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

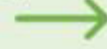
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

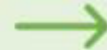
Pescado o carne



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"

