

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

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

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

**Ensalada de pasta y manzana**  
**Tortilla francesa**  
**Pisto manchego**  
**Fruta de temporada**  
**(1, 6, 7, 14, 3)**  
 588 Kcal 19,1g Prot 20,5g Lip 80,2g

**Crema de zanahoria**  
**Lacón a la gallega con cachelos**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**  
**(14, 1, 6)**  
 570 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 71,1g Hc

**Alubias blancas estofadas**  
**Salmón al eneldo**  
**Arroz pilaf**  
**Fruta de temporada**  
**(14, 1, 4, 6)**  
 620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc

**Sopa de estrellas**  
**Jamoncitos de pollo en salsa**  
**Ensalada de lechuga y pepino**  
**Yogur sabor**  
**(1, 14, 7, 3)**  
 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g

**Arroz con salsa de tomate**  
**Huevo revuelto**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas**  
**negras**  
**Yogur sabor**  
**(3, 14, 7, 1, 6)**  
 648 Kcal 20,3g Prot 22,7g Lip 86g Hc

**Garbanzos guisados**  
**Cinta de lomo al ajillo**  
**Puré de patatas**  
**Fruta de temporada**  
**(6, 7, 14, 1)**  
 775 Kcal 37,4g Prot 28,4g Lip 90,1g

**Macarrones boloñesa**  
**Bacalao al ajoarriero**  
**Ensalada de lechuga, zanahoria y**  
**tomate**  
**Fruta de temporada**  
**(1, 4, 14, 6)**  
 577 Kcal 27g Prot 17g Lip 78,8g Hc

**Sopa minestrone**  
**Albóndigas mixtas en salsa**  
**Cuscús**  
**Fruta de temporada**  
**(1, 6, 9)**  
 549 Kcal 18,6g Prot 19,5g Lip

**Crema de verduras frescas (calabacín**  
**y puerro)**  
**Cordon bleu**  
**Ensalada de lechuga y manzana**  
**Tarrina de helado**  
**(14, 1, 6, 7)**  
 633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Champiñón salteado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7, 1, 6)**  
 591 Kcal 33,8g Prot 21,8g Lip 51,5g

**Puchero andaluz con pringá**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**  
**(3, 6, 7, 14, 1)**  
 641 Kcal 29g Prot 25,8g Lip 72g Hc

**Arroz a la milanesa**  
**Fajita de atún con pimientos y tomate**  
**Ensalada de lechuga, pepino y**  
**zanahoria**  
**Fruta de temporada**  
**(6, 7, 14, 1, 3, 4)**  
 739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g

**Tallarines con verduras**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta de temporada**  
**(1, 3, 14, 6)**  
 800 Kcal 24,6g Prot 26,4g Lip 106,2g

**Lentejas ECO estofadas con**  
**verduras**  
**Albóndigas de merluza a la cazuela**  
**Patatas dado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)**  
 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.**

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

