

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

11

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
(14, 4)
613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g

12

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
(14, 3)
748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g

13

Crema de zanahorias
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta de temporada
(14)
710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g

14

Alubias blancas estofadas
Salmón al eneldo
Arroz pilaf
Fruta de temporada
(14, 4)
664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g

15

Sopa de letras
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
(14)
763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta de temporada
(3, 14)
687 Kcal 16,6g Prot 19,2g Lip 107,9g

19

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14)
706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g

20

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta de temporada
(4, 14)
696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip

21

Sopa minestrone
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz pilaf
Fruta de temporada
(14)
682 Kcal 19,2g Prot 28,7g Lip 86g

22

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
(14)
514 Kcal 20,1g Prot 10,8g Lip 75,6g

25

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
(14)
681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g

26

Garbanzos con verduras
Ragut de ternera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
(14)
699 Kcal 36,2g Prot 39,8g Lip 86,4g

27

Arroz con verduras
Filete de merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
(4, 14)
665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g

28

Espaguetis con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(3, 14)
851 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 130,6g

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al ajillo
Patatas dado
Fruta de temporada
(14, 4)
645 Kcal 36,1g Prot 14,4g Lip 84,2g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

