

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 12, 3, 14) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 796 Kcal 63,5g Prot 19,3g Lip 89,6g		Crema de zanahorias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 433 Kcal 16,1g Prot 10,2g Lip 67,4g
16	Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 639 Kcal 18,1g Prot 17,6g Lip 99g Hc	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 573 Kcal 31,2g Prot 21,5g Lip 60,5g	Patatas con verduras frescas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14) 792 Kcal 33,6g Prot 32,2g Lip 90,5g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Zanahoria vichy Fruta del tiempo (3, 14) 711 Kcal 15,7g Prot 23,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

