



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 635 Kcal 38,2g Prot 16g Lip 83g Hc	2	Crema de judías verdes Lacón a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan 542 Kcal 22,9g Prot 19,2g Lip 67,8g Hc	3	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 576 Kcal 34,5g Prot 15,9g Lip 74,8g Hc
6	Crema de acelgas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 612 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 68,1g Hc	7	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 580 Kcal 45,9g Prot 14,8g Lip 72,4g Hc	8	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 575 Kcal 15,2g Prot 16,6g Lip 89,6g Hc	9	Lentejas hortelana Longanizas frescas Puré de patatas Fruta del tiempo Pan 762 Kcal 33,9g Prot 32,2g Lip 86,9g Hc	10	Coditos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan 511 Kcal 27,2g Prot 13,7g Lip 66,1g Hc
13	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 532 Kcal 18,1g Prot 16,2g Lip 80,2g Hc	14	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 587 Kcal 43,5g Prot 15,2g Lip 70,3g Hc	15	Crema de judías verdes Lomo asado a la manzana Ensalada de tomate Yogur sabor Pan 610 Kcal 28,2g Prot 22,4g Lip 71,4g Hc	16	Arroz tres delicias Filetes rusos en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 962 Kcal 39g Prot 21,6g Lip 151,9g Hc	17	Espirales con tomate Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 519 Kcal 16,4g Prot 11,4g Lip 85,2g Hc
20		21	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan 641 Kcal 20,4g Prot 24,8g Lip 82,4g Hc	22	Fideuá de pescado Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 654 Kcal 41,6g Prot 15,6g Lip 86,1g Hc	23	Lentejas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 747 Kcal 35,9g Prot 18,5g Lip 110,2g Hc	24	Sopa de estrellas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 433 Kcal 20,8g Prot 15,5g Lip 53,1g Hc
27	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan 531 Kcal 23,6g Prot 20,7g Lip 63g Hc	28	Espirales de colores al ajillo Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan 597 Kcal 23,5g Prot 18,5g Lip 82,5g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 573 Kcal 17,4g Prot 17,3g Lip 87,1g Hc	31	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Tomate asado Yogur sabor Pan 549 Kcal 36,5g Prot 13,9g Lip 75,8g Hc



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



## SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Consulta nuestro Proyecto Educativo en [www.algadi.es](http://www.algadi.es)  
**NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE**  
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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