



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|   |   |  |   |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
|   |   | 1  | 2   | 3  |  |
|   |   | Macarrones con salsa de tomate<br>Pollo asado en su jugo<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>755 Kcal 39,9g Prot 17,3g Lip 109g Hc           | Verduras variadas rehogadas<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>596 Kcal 23,4g Prot 33,2g Lip 50,7g Hc | Sopa de ave<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>539 Kcal 24g Prot 20,1g Lip 62,8g Hc              |  |
| 6   | 7   | 8  | 9   | 10   |  |
| Crema de acelgas<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Ensalada de pimientos rojos<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>608 Kcal 24,9g Prot 25,9g Lip 66,9g Hc                | Patatas guisadas con verduras<br>Ragout de pollo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>532 Kcal 31g Prot 13,2g Lip 70,6g Hc           | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>662 Kcal 22,8g Prot 15g Lip 106,6g Hc           | Sopa de ave<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>526 Kcal 29,3g Prot 15,5g Lip 63,6g Hc                                    | Espaguetis con tomate<br>Lacón a la plancha<br>Zanahoria asada<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>701 Kcal 23,4g Prot 18,7g Lip 108g Hc                        |  |
| 13  | 14  | 15   | 16  | 17   |  |
| Crema de zanahorias<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>544 Kcal 24,6g Prot 22,6g Lip 60,9g Hc           | Patatas estofadas<br>Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>487 Kcal 31,5g Prot 8,9g Lip 68,4g Hc | Verduras variadas rehogadas<br>Lomo asado a la manzana<br>Ensalada de tomate y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>583 Kcal 23,8g Prot 28,5g Lip 56,6g Hc | Arroz con verduras<br>Filetes rusos de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>730 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 109,6g Hc                               | Espirales con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>686 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 105,8g Hc |  |
| 20  | 21  | 22   | 23  | 24   |  |
|   | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Arroz pilaf<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>659 Kcal 28,8g Prot 21,7g Lip 85,3g Hc            | Fideuá<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>789 Kcal 41,4g Prot 21,1g Lip 107,8g Hc                                 | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>609 Kcal 23,4g Prot 14g Lip 95,4g Hc                           | Sopa de ave<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>490 Kcal 24,2g Prot 14,6g Lip 62,3g Hc                        |  |
| 27  | 28  | 29   | 30  | 31   |  |
| Crema de calabacín<br>Filete de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>586 Kcal 42,8g Prot 16,7g Lip 64,8g Hc | Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Pimientos verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>686 Kcal 22,2g Prot 20,8g Lip 102,1g Hc                   | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc                                 | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>662 Kcal 22,8g Prot 15g Lip 106,6g Hc                                |  |  |



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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



## SUGERENCIAS DE CENA



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