



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3	
		Macarrones con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 755 Kcal 39,9g Prot 17,3g Lip 109g Hc	Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 596 Kcal 23,4g Prot 33,2g Lip 50,7g Hc	Sopa de ave Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos 502 Kcal 21,6g Prot 15,3g Lip 67,3g Hc	
6	7	8	9	10	
Crema de acelgas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de pimientos rojos Yogur sabor Pan sin alérgenos 608 Kcal 24,9g Prot 25,9g Lip 66,9g Hc	Patatas guisadas con verduras Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 532 Kcal 31g Prot 13,2g Lip 70,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 698 Kcal 19,4g Prot 22,4g Lip 105,5g Hc	Sopa de ave Salchichas de pollo y pavo al grill Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 29,3g Prot 15,5g Lip 63,6g Hc	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos 618 Kcal 21,7g Prot 8,9g Lip 110,7g Hc	
13	14	15	16	17	
Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 515 Kcal 14,6g Prot 18,5g Lip 74,6g Hc	Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 31,5g Prot 8,9g Lip 68,4g Hc	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la manzana Ensalada de tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos 583 Kcal 23,8g Prot 28,5g Lip 56,6g Hc	Arroz con verduras Filetes rusos de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 730 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 109,6g Hc	Espirales con tomate y atún Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 699 Kcal 29,2g Prot 15,4g Lip 107,4g Hc	
20	21	22	23	24	
	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos 659 Kcal 28,8g Prot 21,7g Lip 85,3g Hc	Fideuá de pescado Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 717 Kcal 36,4g Prot 20,6g Lip 96g Hc	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 561 Kcal 19,7g Prot 6,4g Lip 104,3g Hc	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 503 Kcal 19,1g Prot 15,2g Lip 71,7g Hc	
27	28	29	30	31	
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 507 Kcal 20,4g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc	Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 686 Kcal 22,2g Prot 20,8g Lip 102,1g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 698 Kcal 19,4g Prot 22,4g Lip 105,5g 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
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