

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<p>Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc</p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>581 Kcal 22,7g Prot 13,9g Lip 61g Hc</p>	<p>5</p> <p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</p>	<p>6</p> <p>Ensalada de pasta Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>592 Kcal 13,8g Prot 14,1g Lip 82,8g</p>	<p>7</p> <p>Guiso de verduras con patatas Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 6, 7)</p> <p>589 Kcal 17g Prot 29,4g Lip 60,6g Hc</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>710 Kcal 25g Prot 21,7g Lip 75,6g Hc</p>	<p>11</p> <p>Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>554 Kcal 39g Prot 17,7g Lip 56,9g Hc</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de arroz Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>612 Kcal 28,2g Prot 13,2g Lip 91,5g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Cinta de lomo al ajillo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>645 Kcal 23,4g Prot 22,4g Lip 56,8g</p>
17	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>593 Kcal 27,9g Prot 17,4g Lip 63,9g</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis al ajillo Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>665 Kcal 23,8g Prot 26,5g Lip</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>552 Kcal 22g Prot 14,5g Lip 64g Hc</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24		25	26	27	28



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

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)

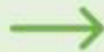
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

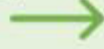
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

