



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Crema de verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Espirales con tomate Merluza en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
					608 Kcal 28,7g Prot 19,3g Lip 78,1g Hc		561 Kcal 25,4g Prot 22,4g Lip 63,5g Hc		597 Kcal 19,1g Prot 10,1g Lip 106g Hc
6	Sopa de ave Huevo Revuelto Patatas Panaderas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Alubias blancas con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Crema de guisantes Filete de pollo guisado Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Arroz con magro Atún con tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	524 Kcal 18,1g Prot 22,4g Lip 63,9g Hc		551 Kcal 26,2g Prot 21,3g Lip 66,9g Hc		622 Kcal 18,9g Prot 11,7g Lip 109,8g Hc		399 Kcal 23,7g Prot 11,4g Lip 49,1g Hc		795 Kcal 40,4g Prot 14,9g Lip 112,3g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Filete de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de puerros Tiras de pollo aliñadas Tomate provenzal Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con verduras Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa de ave Huevos cocidos con salsa de tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	719 Kcal 26,3g Prot 21,3g Lip 104,5g Hc		448 Kcal 27,9g Prot 5,7g Lip 71,4g Hc		592 Kcal 31g Prot 6,6g Lip 98,6g Hc		451 Kcal 17,7g Prot 16g Lip 59,3g Hc		484 Kcal 28,1g Prot 6,8g Lip 84,6g Hc
20	Espaguetis con champiñón Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de Verduras con brócoli Magro con tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	658 Kcal 21,8g Prot 14,1g Lip 108,3g Hc		555 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 62,4g Hc		577 Kcal 27,4g Prot 13,8g Lip 84,7g Hc		652 Kcal 41,9g Prot 9,6g Lip 96,8g Hc		519 Kcal 15,2g Prot 18,5g Lip 74g Hc
27		28							



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