



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	Arroz murciano Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Garbanzos con verduras Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos			
				665 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 100,4g Hc		567 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 82,4g Hc			
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	724 Kcal 28,5g Prot 35g Lip 72,5g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc		583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc		
13	Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Sopa de ave Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de judías verdes Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	678 Kcal 20,7g Prot 18,6g Lip 106g Hc		620 Kcal 22,8g Prot 12,7g Lip 100,9g Hc		485 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 58,3g Hc		529 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 57,5g Hc		
20	Fideuá Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Filete de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas con verduras Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
	668 Kcal 25,6g Prot 16,7g Lip 103,1g Hc		612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc		619 Kcal 33,4g Prot 20,1g Lip 74,1g Hc		519 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 78,2g Hc		
27	Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos
	693 Kcal 48,8g Prot 20,5g Lip 75,6g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		496 Kcal 38,8g Prot 12,2g Lip 55,7g Hc		712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc		
							507 Kcal 20,4g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc		



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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