

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3	
				Arroz murciano Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			665 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 100,4g Hc		518 Kcal 27,4g Prot 10,5g Lip 79,3g Hc
6	7	8	9	10	
Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g 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	486 Kcal 21,4g Prot 12,6g Lip 78,3g Hc	
13	14	15	16	17	
Macarrones con salsa de tomate Revuelto de huevo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de judías verdes Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
629 Kcal 14,6g Prot 17,4g Lip 103,7g Hc	571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	485 Kcal 22,7g Prot 17,1g Lip 58,3g Hc	529 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 57,5g Hc	609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc	
20	21	22	23	24	
Fideuá Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de arroz Filete de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
668 Kcal 25,6g Prot 16,7g Lip 103,1g Hc	642 Kcal 38,7g Prot 18,7g Lip 82,6g Hc	569 Kcal 30,3g Prot 17,8g Lip 71g Hc	519 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 78,2g Hc	493 Kcal 15,4g Prot 15,7g Lip 73,4g Hc	
27	28	29	30	31	
Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero de garbanzos Pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	606 Kcal 40,1g Prot 17,8g Lip 70g Hc	712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	458 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 68,3g 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