

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (4, 12, 3, 14, 7, 1, 6) 623 Kcal 21,2g Prot 21,5g Lip 83,1g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 554 Kcal 33,4g Prot 17,8g Lip 76,3g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 14, 6) 595 Kcal 31,1g Prot 17,9g Lip 79,1g	Patatas con costillas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 7) 709 Kcal 22,4g Prot 30,6g Lip 82,1g
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 4, 12) 733 Kcal 38,6g Prot 26,2g Lip 78,8g	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 578 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 73,5g	Puchero andaluz Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 894 Kcal 67,3g Prot 38,3g Lip 68,3g		Crema de zanahoria Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 1, 4, 7, 6) 566 Kcal 19,6g Prot 26,2g Lip 62,9g
16	Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7, 1, 6) 644 Kcal 22,9g Prot 20,3g Lip 88,6g	Potaje andaluz de chicharos Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (1, 6, 7, 14, 12, 3) 747 Kcal 34,5g Prot 31,1g Lip 90g Hc	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinería de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	Patatas con verduras frescas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 586 Kcal 32,8g Prot 18,8g Lip 70,5g	Coditos a la carbonara Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14, 3) 624 Kcal 30,5g Prot 18,6g Lip 80,3g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor (14, 1, 3, 7, 6) 547 Kcal 27,1g Prot 21g Lip 52,9g Hc	Puchero andaluz Morcillo guisado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 889 Kcal 37,4g Prot 51,2g Lip 69,3g	Paella mixta Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 1, 6) 552 Kcal 13,9g Prot 18g Lip 82,3g	Tallarines al pesto Tortilla de patata Zanahoria vichy Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 732 Kcal 24,1g Prot 26,7g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 664 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 81,2g	Crema de calabaza San jacob Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

