

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

11

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 565 Kcal 27,4g Prot 7,9g Lip 90,9g Hc

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Pisto titaina
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 539 Kcal 26,5g Prot 16,5g Lip 62,8g

5

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

19

Alubias pintas con arroz
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 549 Kcal 20,7g Prot 14,5g Lip 75,8g

6

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo y jamón york
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (3, 14)
 542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip 88,1g

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

7

Sopa de verdura y pasta
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14, 3)
 604 Kcal 9,9g Prot 21g Lip 80,6g Hc

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip

1

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo
 (4)
 519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc

8
15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



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

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



Leche

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

