

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g</b>	4	Crema de zanahoria Abadejo con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>599 Kcal 27,8g Prot 12,1g Lip 61,5g</b>	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc</b>	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) <b>618 Kcal 11,8g Prot 21,1g Lip 88,7g</b>	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g</b>
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) <b>672 Kcal 21g Prot 20,7g Lip 81,6g Hc</b>	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) <b>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</b>	12	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>528 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 85,1g</b>	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7) <b>634 Kcal 24,5g Prot 10,7g Lip 92,4g</b>	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g</b>
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) <b>677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g</b>	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>624 Kcal 37,1g Prot 12,5g Lip 76,7g</b>	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip</b>	20	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) <b>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip</b>	21	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip 59,6g</b>
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

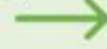
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

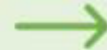
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

