

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		<p>Espaguetis carbonara (bacon y nata) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,6,7,3,14) 613 Kcal 18,3g Prot 18g Lip 89,9g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,7,6) 599 Kcal 15,6g Prot 25,1g Lip 76,8g</p>	<p>Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14,1,7,6) 665 Kcal 27,4g Prot 32g Lip 70,9g Hc</p>
11	12	13	14	15
<p>Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4,12) 784 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g</p>	<p>Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor (1,6,7,14,3) 615 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 78,4g</p>	<p>Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14,1,6) 570 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 71,1g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc</p>	<p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1,14,7,3) 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 678 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,5g</p>	<p>Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Yogur sabor (6,7,14,1) 802 Kcal 39,9g Prot 30,6g Lip 88,2g</p>	<p>Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 577 Kcal 27g Prot 17g Lip 78,8g Hc</p>	<p>Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1,6) 559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g</p>	<p>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14,1,6,7) 633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 564 Kcal 31,4g Prot 19,6g Lip 53,4g</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 733 Kcal 37g Prot 31,7g Lip 71,7g Hc</p>	<p>Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4) 739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 519 Kcal 16,9g Prot 22g Lip 61,5g Hc</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14,1,4,6,12,7,3) 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc</p>



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

SICOMES

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



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

