



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan 804 Kcal 18,8g Prot 24,3g Lip 124,9g Hc	10 Coliflor con bechamel Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan 562 Kcal 19,4g Prot 30,1g Lip 50,8g Hc	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan 460 Kcal 23g Prot 7,5g Lip 74,5g Hc	13 Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral 718 Kcal 22,7g Prot 28,1g Lip 90,7g Hc
16 Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan 505 Kcal 29,5g Prot 27,1g Lip 39g Hc	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 630 Kcal 35,2g Prot 8,9g Lip 97g Hc	19 Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 41,4g Prot 20,5g Lip 77,4g Hc	20 Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan 730 Kcal 29,5g Prot 29g Lip 86,6g Hc
23 Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan 518 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip 66,9g Hc	24 Espaguetis carbonara Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 609 Kcal 27,8g Prot 18,1g Lip 81,2g Hc	25 Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan 614 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 69,9g Hc	26 Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 534 Kcal 14,5g Prot 29,2g Lip 51,4g Hc	27 Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral 799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc
30 Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc	31 Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 618 Kcal 26g Prot 10,5g Lip 103,1g Hc			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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

