

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1)

905 Kcal 61,1g Prot 38g Lip 98,6g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)

619 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 68,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Albóndigas de ternera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

545 Kcal 25,7g Prot 17,4g Lip 54,9g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 3, 4, 14, 7)

694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

7

Lentejas estofadas  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 6, 1)

670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

8

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g Hc

9

Sopa de ave con fideos  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14)

602 Kcal 33g Prot 17,3g Lip 72,7g Hc

10

Crema de zanahoria  
Perrito caliente especial  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 1, 3, 6, 11, 7)

784 Kcal 21,5g Prot 34,5g Lip 85,1g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Coditos al gratén  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 3, 4, 14)

747 Kcal 21,9g Prot 20,5g Lip 70,9g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

644 Kcal 40,9g Prot 21,1g Lip 68,6g Hc

24

Paella Valenciana  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 1)

746 Kcal 22,7g Prot 24,4g Lip 87g Hc

25

Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14, 7, 1, 3)

617 Kcal 34,8g Prot 11,6g Lip 64,1g Hc

28

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 4)

613 Kcal 13,5g Prot 12,8g Lip 105,8g Hc

29

Sopa de ave con fideos  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14)

602 Kcal 33g Prot 17,3g Lip 72,7g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Escalope de ternera rebozado  
Puré de calabaza y sésamo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 11)

660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc



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 sin azúcar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI 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

## MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.  
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



## SAMYGREEN

### Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

