

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5 Alubias blancas guisadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 794 Kcal 38,2g Prot 30,3g Lip 82,4g	6 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g	7 Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 565 Kcal 17,3g Prot 12,9g Lip 96,7g	12 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4) 585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc	14 Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18 Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g	19 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 526 Kcal 28,5g Prot 17,6g Lip	20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21
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)

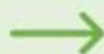
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

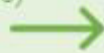
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



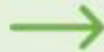
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



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

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



	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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5 Alubias blancas guisadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 794 Kcal 38,2g Prot 30,3g Lip 82,4g	6 *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	7 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14 Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18 Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21
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)

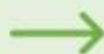
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

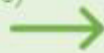
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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

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



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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 34g Prot 20,7g Lip 81g Hc	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	
24		25		26		27		28	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

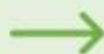
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

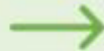
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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"



	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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g	5 Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 24,6g Prot 20,3g Lip 58,3g	6 *Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc	13 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14 Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18 Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g	19 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g	20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21
24		25	26	27	28



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

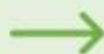
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ 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



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"





	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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4 Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 459 Kcal 25,3g Prot 10,7g Lip 55,9g	5 Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 24,6g Prot 20,3g Lip 58,3g	6 *Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 541 Kcal 25,9g Prot 9,5g Lip 82,7g Hc	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc	13 Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14 Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18 Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g	19 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g	20 Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	
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)

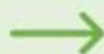
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

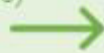
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



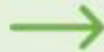
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
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"





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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 34g Prot 20,7g Lip 81g Hc	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	
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)

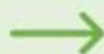
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

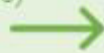
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



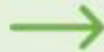
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



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

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





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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 34g Prot 20,7g Lip 81g Hc	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 23,3g Prot 15,6g Lip 56,1g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	
24		25		26		27		28	



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

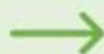
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

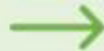
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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

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





	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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4 Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5 Alubias blancas guisadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 794 Kcal 38,2g Prot 30,3g Lip 82,4g	6 *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	7 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 526 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 60,7g	12 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14 Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18 Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21
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)

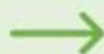
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

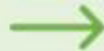
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

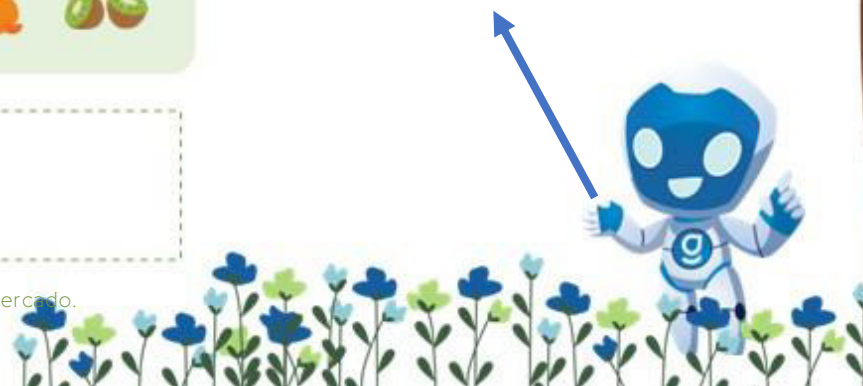
FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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





	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) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 639 Kcal 31,2g Prot 18,1g Lip 78,5g	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	7	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 458 Kcal 20,8g Prot 16g Lip 55,5g Hc	12	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 31,7g Prot 6,9g Lip 49,5g Hc	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 677 Kcal 14,9g Prot 16,6g Lip 96,2g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Cinta de lomo fresca a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 471 Kcal 22g Prot 15,6g Lip 56,4g	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	
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

### SÍ 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"

