

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|--|---------|--|--|--|
| 3 | Arroz de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 539 Kcal 24g Prot 17,1g Lip 69,2g Hc | 4 | Crema de zanahoria Merluza en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 524 Kcal 21,2g Prot 11,9g Lip 71,9g | 5 | Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 626 Kcal 26,4g Prot 29,4g Lip 55,5g | 6 | Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 507 Kcal 15,9g Prot 14,4g Lip 55,8g | 7 | <u>FIESTA DEL SAGRADO CORAZON</u> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 6) 733 Kcal 24,6g Prot 27,2g Lip 92,1g | | |
| 10 | Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 628 Kcal 23,2g Prot 25,7g Lip 49g Hc | 11 | Patatas estofadas Lasaña de carne al gratén Ensalada de lechuga con tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 517 Kcal 18,8g Prot 12g Lip 84,2g Hc | 12 | Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 571 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 58,9g | 13 | Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 555 Kcal 26,9g Prot 9,4g Lip 81,6g Hc | 14 | Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 611 Kcal 25,1g Prot 17,3g Lip 42,1g | | |
| 17 | Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 517 Kcal 14,7g Prot 13,6g Lip 63,6g | 18 | Garbanzos estofados Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 562 Kcal 36g Prot 11,5g Lip 74,1g Hc | 19 | Patatas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g | 20 | Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 502 Kcal 20g Prot 8,9g Lip 66,2g | 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)

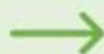
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

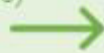
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

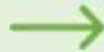
Pescado o carne



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"

