

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g	5	Alubias blancas guisadas Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3) 841 Kcal 35,8g Prot 39,4g Lip 74,1g	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g	7	<b>FIESTA DEL SAGRADO CORAZÓN</b> Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 7, 6) 733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g		
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	11	<b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> Ensalada pantasca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 671 Kcal 23,4g Prot 14,2g Lip 111,5g		12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g	14	Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 1, 3, 7) 678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g	
17	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 630 Kcal 16g Prot 16,9g Lip 82,8g Hc	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 635 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip	20	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g 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)

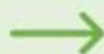
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



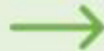
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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

