

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 607 Kcal 17,5g Prot 16,6g Lip 93,4g	Patatas guisadas con verduras frescas Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (14, 1, 7, 6) 616 Kcal 13,6g Prot 22,9g Lip 88,4g	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Zanahoria baby Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 490 Kcal 29g Prot 17,5g Lip 56,3g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 29,3g Prot 30,7g Lip 86g Hc	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g	Crema de zanahoria Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada (14, 1, 6) 623 Kcal 28,3g Prot 26,1g Lip 69,2g	Puré de alubias blancas Merluza al horno Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4, 1, 6) 626 Kcal 37g Prot 15,7g Lip 87,7g Hc	Sopa de estrellas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor (1, 14, 7, 3) 536 Kcal 52,2g Prot 15,1g Lip 43,7g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 629 Kcal 18g Prot 21g Lip 89,8g Hc	Puré de garbanzos Cinta de lomo asada Puré de patatas Fruta de temporada (14, 6, 7, 1) 719 Kcal 33,7g Prot 23,9g Lip 89,9g	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 556 Kcal 32g Prot 8,2g Lip 84,2g	Sopa de verduras con pasta Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1, 14, 6) 550 Kcal 18,6g Prot 19,5g Lip 74g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14, 1, 6) 552 Kcal 31g Prot 19,6g Lip 50,5g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g	Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 4) 655 Kcal 17g Prot 18,8g Lip 101,2g	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (6, 14, 3, 1) 648 Kcal 19g Prot 25,7g Lip 82,6g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3) 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)
 785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

Ensalada de pasta y manzana
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
 (1, 6, 7, 14, 3)
 602 Kcal 19,5g Prot 22,6g Lip 78,8g

Crema de zanahoria
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta de temporada
Pan
 (14, 1, 6)
 537 Kcal 24g Prot 20,8g Lip 64g Hc

Alubias blancas estofadas
Salmón al eneldo
Arroz pilaf
Fruta de temporada
 (14, 1, 4, 6)
 609 Kcal 37,9g Prot 15,2g Lip 85,9g

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor
 (1, 14, 7, 3)
 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
 (3, 14, 1, 6)
 660 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 89,5g

Garbanzos guisados
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1)
 802 Kcal 38,6g Prot 30,4g Lip 91g Hc

Macarrones boloñesa
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta de temporada
 (1, 14, 6)
 499 Kcal 13,8g Prot 15,3g Lip

Salteado campestre de verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Cuscús
Fruta de temporada
 (1, 6)
 559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g

Crema de verduras frescas (calabacín
y puerro)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Tarrina de helado
 (14, 1, 6, 7)
 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g

Crema de calabacín
Magro con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 552 Kcal 31g Prot 19,6g Lip 50,5g Hc

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Fruta de temporada
Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 683 Kcal 33,5g Prot 27,7g Lip 73,1g

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)
 702 Kcal 26,1g Prot 19,7g Lip 103,5g

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta de temporada
 (14, 3, 1, 6)
 521 Kcal 17,6g Prot 22,9g Lip 58,9g

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Albóndigas de merluza a la cazuela
Patatas dado
Yogur sabor
 (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3)
 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

