

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	*Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1) 571 Kcal 19,2g Prot 17,3g Lip 66,5g	7	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 444 Kcal 20,3g Prot 7,8g Lip 66,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa casera mixta Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 504 Kcal 14,6g Prot 17,5g Lip 52g Hc	9	Patatas estofadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 448 Kcal 22,7g Prot 15,1g Lip 52g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 561 Kcal 24,8g Prot 13,4g Lip 53,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 428 Kcal 17,3g Prot 15,8g Lip 50,9g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g Hc	15		16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 569 Kcal 27,1g Prot 19,3g Lip 49,3g	17	Guiso de verduras con patatas Abadejo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 516 Kcal 23,5g Prot 12,2g Lip 56,7g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 437 Kcal 13g Prot 13,2g Lip 41,1g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 415 Kcal 16,1g Prot 12,3g Lip 43,8g	22	Coditos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 414 Kcal 17,9g Prot 9,5g Lip 55g	23	Garbanzos guisados Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 501 Kcal 23,8g Prot 14,6g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 614 Kcal 16,6g Prot 18,4g Lip 64,3g
27	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 488 Kcal 10,1g Prot 19,9g Lip 54,5g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 559 Kcal 32,6g Prot 15,7g Lip 40,3g	29	Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 487 Kcal 20,2g Prot 11,8g Lip 73g Hc	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g Hc	31	Ensalada de pasta tricolor (jamón york y manzana) Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 509 Kcal 30,2g Prot 16,1g Lip 55,3g



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	7 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8 Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 703 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 82,4g	14 <b>FESTIVIDAD SAN ISIDRO</b> Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Limonada Pan 811 Kcal 34,5g Prot 36,7g Lip 82,6g	15	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 618 Kcal 27,7g Prot 25,1g Lip 63,3g	17 Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 649 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 54,6g	21 Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 14g Prot 21,1g Lip 75g Hc	22 Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g	24 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1) 772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 549 Kcal 13g Prot 20,7g Lip 62,6g Hc	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	29 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 675 Kcal 24,5g Prot 19,5g Lip 97,5g	30 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31 Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 657 Kcal 35,5g Prot 18,4g Lip 80,5g



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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

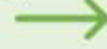
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



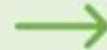
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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

