

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 a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

531 Kcal 29,9g Prot 18,3g Lip 50,8g

6

Macarrones con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

492 Kcal 14,5g Prot 19,8g Lip 58g Hc

7

Patatas con pescado  
Filete de pollo guisado  
Ensalada de lechuga con tomate  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(4, 14, 1, 7, 6)

564 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 75,2g

10

Lentejas ECO de la abuela  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

583 Kcal 19,1g Prot 24,5g Lip 54,9g

11

Patatas estofadas  
Lasaña de carne al gratén  
Tomate aliñado  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 1, 7, 6)

517 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 84,6g

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

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

24

25

26

27

28



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

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 a la vinagreta con  
huevo  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

665 Kcal 37g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc

6

Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

586 Kcal 17,2g Prot 20,8g Lip 74g Hc

7

Cazuela de patatas con rape  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(4, 14, 7, 1, 6)

629 Kcal 29,3g Prot 27,7g Lip 60g Hc

10

Lentejas ECO de la abuela  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

682 Kcal 25,3g Prot 26,8g Lip 66,3g

11

**JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA**  
Ensalada pantesca con aceituna negra  
Lasaña de carne al gratén  
Tomate aliñado con orégano  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 1, 7, 6)

674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g

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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g 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)

663 Kcal 21,3g Prot 19,7g 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

**JORNADA FIN DE CURSO**  
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

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

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

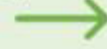
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

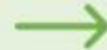
Pescado o carne



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"

