

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3	Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 820 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 103,1g Hc	4	Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 533 Kcal 24,1g Prot 24,7g Lip 68,1g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan 518 Kcal 23,8g Prot 15,4g Lip 54,8g Hc
8	Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 532 Kcal 29,6g Prot 15,6g Lip 72,8g Hc	9	Crema de puerro Filetes rusos mixtos caseros con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 676 Kcal 23,6g Prot 29,4g Lip 80,1g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 492 Kcal 24,6g Prot 17,4g Lip 58,3g Hc	11	Coditos a la carbonara Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan integral 774 Kcal 34,7g Prot 28,1g Lip 91,9g Hc	12	SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada 806 Kcal 32,5g Prot 32,6g Lip 95,8g Hc
15		16	Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 697 Kcal 33g Prot 18,2g Lip 102,1g Hc	17	Alubias blancas a la riojana Merluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 539 Kcal 28,8g Prot 15,1g Lip 81,3g Hc	18	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo Cuscus Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 83,6g Hc	19	Sopa de lluvia Tortilla de patata Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 562 Kcal 47,5g Prot 18,9g Lip 47,3g Hc
22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 635 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 74,3g Hc	23	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 608 Kcal 30,1g Prot 17,7g Lip 79,9g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc	25	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 672 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 83,8g Hc	26	DÍA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 535 Kcal 30,4g Prot 19,6g Lip 59g Hc	30	Arroz tres delicias Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 741 Kcal 32,7g Prot 25,3g Lip 93,9g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 686 Kcal 27,7g Prot 35,1g Lip 71,8g Hc				



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

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

