



**ALGADI LES
DESEA UN
FELIZ
VERANO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
					1	2					
5	Lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 719 Kcal 28,7g Prot 27,8g Lip 91,6g Hc	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan 650 Kcal 27,2g Prot 20,7g Lip 86,6g Hc	7	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 384 Kcal 14,9g Prot 12,8g Lip 53,6g Hc	8	Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan 723 Kcal 33,2g Prot 22,8g Lip 95g Hc	9	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral 644 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 72,5g Hc		
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 653 Kcal 21,4g Prot 22,9g Lip 92g Hc	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan 616 Kcal 28,5g Prot 18g Lip 82,6g Hc	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 582 Kcal 17,6g Prot 22,4g Lip 78,2g Hc	15	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 673 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 71g Hc	16	Sopa minestrone Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor Pan integral 492 Kcal 29,2g Prot 15,8g Lip 56,6g Hc		
19	Ensalada de lentejas Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 846 Kcal 40,6g Prot 34,9g Lip 98,4g Hc	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 696 Kcal 53,9g Prot 29,3g Lip 53,9g Hc	21	ESPECIAL FIN DE CURSO Gazpacho andaluz /Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan 916 Kcal 30,9g Prot 37g Lip 112,9g Hc	22	Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip 112,7g Hc	23			
26		27		28		29		30			



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

