

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con champiñón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada (1,3,14,6) 728 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 93,5g Hc	7	Ensalada de patata Filete de cerdo a la plancha Jardinera de verduras Fruta de temporada (14,1,6) 553 Kcal 31,1g Prot 23,1g Lip 55g Hc	8	Crema de puerros Burger meat mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14,1,6) 495 Kcal 24,7g Prot 18,8g Lip 60,4g
11	Lentejas ECO estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,4,1,6) 547 Kcal 37,3g Prot 13,7g Lip 60,8g	12	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Jardinera de verduras Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 586 Kcal 20,1g Prot 19,3g Lip 81,4g	13	Crema de zanahorias Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 651 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 75,5g	14	Alubias blancas estofadas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4,1,6) 714 Kcal 41,9g Prot 24,1g Lip 89,9g	15	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1,14,3) 726 Kcal 68,3g Prot 30g Lip 43,6g Hc
18	Arroz con verduras Huevo a la plancha Zanahoria asada Fruta de temporada (3,1,6) 656 Kcal 21,1g Prot 20,4g Lip 93,9g	19	Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Puré de patatas Fruta de temporada (14,1,6) 617 Kcal 33,3g Prot 20,7g Lip 73,5g	20	Salteado campestre de verduras Burger meat mixta a la plancha Cuscús Fruta de temporada (14,1,6) 544 Kcal 28,9g Prot 18,2g Lip	21	Macarrones al ajillo Bacalao al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 618 Kcal 30,8g Prot 15,2g Lip	22	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14,1,6) 504 Kcal 22,9g Prot 14,4g Lip 61,6g
25	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 562 Kcal 25,7g Prot 19,6g Lip 54,7g	26	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14,1,6) 591 Kcal 28,3g Prot 10,4g Lip 89,9g	27	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta de temporada (1,14,6) 524 Kcal 22,8g Prot 23,6g Lip 54,1g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 434 Kcal 13,8g Prot 20,2g Lip 47,4g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Patatas dado Fruta de temporada (14,4,1,3) 591 Kcal 38,7g Prot 15,3g Lip 66,2g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



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 estofadas
 Filete de merluza plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y
 aceitunas verdes
 Fruta de temporada
 (14, 4, 1, 6)
 547 Kcal 37,3g Prot 13,7g Lip 60,8g

Ensalada de pasta y manzana
 Tortilla francesa
 Jardinera de verduras
 Fruta de temporada
 (1, 6, 7, 14, 3)
 586 Kcal 20,1g Prot 19,3g Lip 81,4g

Espaguetis con champiñón
 Tortilla de calabacín y patata
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada
 (1, 3, 14, 6)
 728 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 93,5g Hc

Ensalada de patata
 Lomo asado a la manzana
 Jardinera de verduras
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 538 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 58,4g

Crema de puerros
 Burger meat mixta a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 495 Kcal 24,7g Prot 18,8g Lip 60,4g

Crema de zanahorias
 Lacón con aceite y pimentón
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 (14, 6, 1)
 525 Kcal 24,6g Prot 19g Lip 64,7g Hc

Alubias blancas estofadas
 Salmón al horno
 Arroz pilaf
 Fruta de temporada
 (14, 4, 1, 6)
 714 Kcal 41,9g Prot 24,1g Lip 89,9g

Sopa de estrellas
 Jamoncitos de pollo asados
 Ensalada de lechuga y pepino
 Fruta de temporada
 (1, 14, 3)
 726 Kcal 68,3g Prot 30g Lip 43,6g Hc

Arroz con verduras
 Huevo a la plancha
 Zanahoria asada
 Fruta de temporada
 (3, 1, 6)
 656 Kcal 21,1g Prot 20,4g Lip 93,9g

Garbanzos con verduras
 Cinta de lomo al ajillo
 Puré de patatas
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 650 Kcal 33,5g Prot 23,7g Lip 74,8g

Salteado campestre de verduras
 Burger meat mixta a la plancha
 Cuscús
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 544 Kcal 28,9g Prot 18,2g Lip

Macarrones al ajillo
 Bacalao al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y
 tomate
 Fruta de temporada
 (1, 4, 14, 6)
 618 Kcal 30,8g Prot 15,2g Lip

Crema de verduras frescas
 Filete de pavo al limón
 Ensalada de lechuga y manzana
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 504 Kcal 22,9g Prot 14,4g Lip 61,6g

Crema de calabacín
 Cinta de lomo a la plancha
 Champiñón salteado
 Fruta de temporada
 (14, 1, 6)
 562 Kcal 25,7g Prot 19,6g Lip 54,7g

Arroz con verduras
 Filete de merluza plancha
 Ensalada de lechuga, pepino y
 zanahoria
 Fruta de temporada
 (4, 14, 1, 6)
 591 Kcal 28,3g Prot 10,4g Lip 89,9g

Sopa de ave
 Morcillo guisado
 Repollo rehogado
 Fruta de temporada
 (1, 14, 6)
 524 Kcal 22,8g Prot 23,6g Lip 54,1g

Judías verdes rehogadas con
 zanahoria
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado
 Fruta de temporada
 (14, 3, 1, 6)
 434 Kcal 13,8g Prot 20,2g Lip 47,4g

Lentejas ECO estofadas
 Merluza al limón
 Patatas dado
 Fruta de temporada
 (14, 4, 1, 3)
 591 Kcal 38,7g Prot 15,3g Lip 66,2g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 687 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 101,5g	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de bacalao Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14, 1, 7, 6) 519 Kcal 16,3g Prot 16,9g Lip 72,6g	Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera en salsa Aros de cebolla Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 679 Kcal 26,3g Prot 33,2g Lip 70,2g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 1, 3, 4, 12, 6) 716 Kcal 26,4g Prot 27,6g Lip 85,7g	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 588 Kcal 19,1g Prot 20,5g Lip 80,2g	Crema de zanahorias Filete de pavo plancha Cachelos Fruta de temporada (14, 1, 6) 506 Kcal 22,8g Prot 16,4g Lip 66,7g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 4, 6) 620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7, 3) 775 Kcal 70,9g Prot 32,2g Lip 47g Hc
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 678 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,5g	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Puré de patatas Fruta de temporada (14, 1, 6) 614 Kcal 38,3g Prot 16,8g Lip 76,1g	Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada (1, 6) 539 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip	Macarrones con salsa de tomate Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 529 Kcal 24,6g Prot 11,8g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada (14, 1, 6) 520 Kcal 30,3g Prot 12,7g Lip 54,7g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1, 3, 4, 14, 6) 694 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 111,6g	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 526 Kcal 24,4g Prot 13,1g Lip 75,5g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3, 1, 6) 519 Kcal 16,9g Prot 22g Lip 61,5g 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



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1, 3, 14) 743 Kcal 16,8g Prot 20,9g Lip 117,8g	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14) 576 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 72,7g	Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 580 Kcal 27,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO de la abuela Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6, 7, 14, 4) 681 Kcal 38,7g Prot 16,2g Lip 86,9g	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 644 Kcal 17,3g Prot 20g Lip 96,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 626 Kcal 23,2g Prot 20,4g Lip 87,4g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 676 Kcal 35,5g Prot 16,1g Lip 102,4g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7) 789 Kcal 68,5g Prot 28,3g Lip 61,3g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 735 Kcal 19,3g Prot 23,7g Lip 109,7g	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6, 7, 14) 831 Kcal 35,6g Prot 27,9g Lip 106,4g	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1) 615 Kcal 18,9g Prot 18,8g Lip	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 4, 14) 646 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 621 Kcal 29,6g Prot 19,1g Lip 69,7g	Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1, 3, 4, 14) 750 Kcal 21,4g Prot 15,3g Lip 127,8g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 763 Kcal 32,8g Prot 29,1g Lip 89,9g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7) 685 Kcal 30,7g Prot 19,2g Lip 90,1g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6	Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3, 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	8	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	12	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	13	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	15	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	19	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	20	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	21	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 719 Kcal 26,4g Prot 16,6g Lip 114,1g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 768 Kcal 31g Prot 19,7g Lip 113,5g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 721 Kcal 59g Prot 25,9g Lip 61g Hc	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11 Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14) 725 Kcal 27,8g Prot 18,7g Lip 107,9g	12 Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 719 Kcal 26,4g Prot 16,6g Lip 114,1g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Patatas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 647 Kcal 26,5g Prot 17,3g Lip 95,2g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 768 Kcal 31g Prot 19,7g Lip 113,5g	19 Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	20 Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	21 Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 754 Kcal 45,7g Prot 13g Lip 112g	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26 Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14) 652 Kcal 23,4g Prot 8,7g Lip 114,7g	27 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 590 Kcal 19,4g Prot 22,8g Lip 75,2g	28 Pisto de verduras Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 815 Kcal 57,7g Prot 30g Lip 57,2g Hc	29 Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14, 7) 665 Kcal 27,9g Prot 27,5g Lip 75,4g



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

SICOMES

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



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3, 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 670 Kcal 19,5g Prot 27,7g Lip 86,2g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14, 3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3, 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 514 Kcal 20,1g Prot 10,8g Lip 75,6g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 645 Kcal 36,1g Prot 14,4g Lip 84,2g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 670 Kcal 19,5g Prot 27,7g Lip 86,2g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 719 Kcal 26,4g Prot 16,6g Lip 114,1g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 768 Kcal 31g Prot 19,7g Lip 113,5g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 514 Kcal 20,1g Prot 10,8g Lip 75,6g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 721 Kcal 59g Prot 25,9g Lip 61g Hc	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 645 Kcal 36,1g Prot 14,4g Lip 84,2g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 670 Kcal 19,5g Prot 27,7g Lip 86,2g
11	12	13	14	15
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (4,14) 686 Kcal 26,8g Prot 9,9g Lip 115,9g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	Patatas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4) 626 Kcal 24,5g Prot 15,1g Lip 96,2g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4,14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 514 Kcal 20,1g Prot 10,8g Lip 75,6g
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 590 Kcal 19,4g Prot 22,8g Lip 75,2g	Pisto de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14) 669 Kcal 13,8g Prot 25,7g Lip 74g Hc	Crema de zanahorias Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14,4) 581 Kcal 24,6g Prot 16,6g Lip 80,7g



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
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

