

**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 de la abuela  
 Filete de merluza empanado  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 aceitunas verdes  
 Fruta de temporada  
 (6,7,14,1,3,4,12)  
 784 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g

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 zanahoria  
 Lacón a la gallega con cachelos  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (14,1,6)  
 570 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 71,1g Hc

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)  
 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g

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 guisados  
 Cinta de lomo al ajillo  
 Puré de patatas  
 Fruta de temporada  
 (6,7,14,1)  
 775 Kcal 37,4g Prot 28,4g Lip 90,1g

Salteado campestre de verduras  
 Albóndigas mixtas en salsa  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 (1,6)  
 559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g

Macarrones boloñesa  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y  
 tomate  
 Fruta de temporada  
 (1,4,14,6)  
 577 Kcal 27g Prot 17g Lip 78,8g Hc

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

Crema de calabacín  
 Magro con tomate  
 Champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 (14,1,6)  
 564 Kcal 31,4g Prot 19,6g Lip 53,4g

Arroz a la milanesa  
 Fajita de atún con pimientos y tomate  
 Ensalada de lechuga, pepino y  
 zanahoria  
 Fruta de temporada  
 (6,7,14,1,3,4)  
 739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g

Sopa de cocido  
 Cocido completo (ternera, pollo y  
 cerdo)  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (1,3,6,7,14)  
 706 Kcal 34,6g Prot 29,5g Lip 73,6g

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)



### 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

