

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		10	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (3,14,7,1,6) <b>678 Kcal 17,3g Prot 21,8g Lip 84,4g</b>	11	Patatas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (6,14,1) <b>643 Kcal 15,8g Prot 14,5g Lip 72,2g</b>	12	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1,7,4,6) <b>625 Kcal 27,3g Prot 13,1g Lip 78,7g</b>	13	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,7,3) <b>626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g</b>
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6,7,14,1,3,4,12) <b>757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g</b>	17	Coditos a la napolitana con queso Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1,7,3,6) <b>639 Kcal 19,7g Prot 21,1g Lip 76,6g</b>	18	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14,1,6) <b>683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g</b>	19	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Yogur sabor Pan (14,1,4,7,6) <b>849 Kcal 39,7g Prot 17g Lip 84,4g Hc</b>	20	Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Macedonia de fruta Pan (1,6,14) <b>481 Kcal 44,3g Prot 28,4g Lip 23,4g</b>
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1,6) <b>702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g</b>	24	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) <b>663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g</b>	25	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Patatas chips Fruta de temporada Pan (14,1,3,4,6) <b>714 Kcal 25,1g Prot 22,5g Lip 100,9g</b>	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) <b>659 Kcal 16,9g Prot 23,2g Lip 67,3g</b>	27	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (1,14,3,4) <b>564 Kcal 32g Prot 14,1g Lip 71,5g Hc</b>
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa con Queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (3,14,1,6,7) <b>634 Kcal 16,4g Prot 25,7g Lip 80,9g</b>								



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

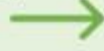
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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"

