

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**



		<p>1 MIÉRCOLES</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>2 JUEVES</p> <p>Sopa de picadillo (jamon, huevo) con fideo integral</p> <p>Pollo al horno con puré de patata</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>3 VIERNES</p> <p>Macarrones con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Merluza en salsa con ensalada</p> <p>Yogur - Pan</p>
<p>6 LUNES</p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Cinta de lomo adobada con ensalada de maíz</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>7 MARTES</p> <p>Acelgas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa cono ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan integral</p>	<p>8 MIÉRCOLES</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con champiñones</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>9 JUEVES</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Bacalao al orly con verduras salteadas</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>10 VIERNES</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Ragout de ternera en salsa con zanahoria baby rehogada</p> <p>Yogur - Pan</p>
<p>13 LUNES</p> <p>Patatas guisadas con abadejo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de remolacha</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>14 MARTES</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo al ajillo con ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan integral</p>	<p>15 MIÉRCOLES</p> <p>Sopa vegetal con fideos integrales</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>16 JUEVES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada de tomate</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>17 VIERNES</p> <p>Jornada gastronómica: Valencia</p> <p>Arroz con verduras </p> <p>All i pebre de merluza</p> <p>Yogur - Pan</p>
<p>20 LUNES</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Tortilla de patatas con wok de verduras</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>21 MARTES</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta - Pan integral</p>	<p>22 MIÉRCOLES</p> <p>Espirales a la napolitana</p> <p>Filete de caballa en salsa con patatas</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>23 JUEVES</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Magro estofado en salsa con arroz integral</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>24 VIERNES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza en salsa con con patatas</p> <p>Yogur - Pan</p>
<p>27 LUNES</p> <p>Espagueti con tomate y orégano</p> <p>Pollo al horno con pimientos asados</p> <p>Fruta - Pan</p>	<p>28 MARTES</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta - Pan integral</p>	<p>DÍA 14 ZANAHORIAS ECOLÓGICAS</p> <p>DÍAS 7,14,21,28</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>DÍA 2,15 FIDEOS INTEGRALES</p> <p>DÍA 23 ARROZ INTEGRAL</p>		

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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)



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