

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 1, 9, 14) 719 Kcal 28,7g Prot 27,8g Lip 91,6g	6 Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo (1, 2, 3, 4, 6, 14) 636 Kcal 26,6g Prot 19,6g Lip 86,6g	7 Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 3, 14, 1) 510 Kcal 16,3g Prot 13g Lip 81,9g Hc	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7) 723 Kcal 33,2g Prot 22,8g Lip 95g Hc	2 Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (1, 2, 4, 6, 12, 14) 644 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 72,5g Hc
5 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 1, 6) 612 Kcal 16,1g Prot 18,6g Lip 94g Hc	13 Ensalada de pasta y manzana Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 4, 6) 604 Kcal 27g Prot 17,8g Lip 83,3g Hc	14 Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (1, 6) 582 Kcal 17,6g Prot 22,4g Lip 78,2g	15 Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 673 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 71g Hc	9 Ensalada campera Pollo al curry Champiñón salteado Tarrina de helado (3, 4, 14, 1, 7, 10, 6) 629 Kcal 36,7g Prot 28,9g Lip 55,5g
12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (1, 6, 3, 14) 618 Kcal 25,9g Prot 27,5g Lip 69,4g	20 Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo (14, 1, 6) 696 Kcal 53,9g Prot 29,3g Lip 53,9g	21 Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 7, 4, 6, 14) 853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip	22 Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado (1, 6, 7, 14) 514 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 55,9g	16 Sopa minestrone Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor (1, 6, 9, 3, 7) 492 Kcal 29,2g Prot 15,8g Lip 56,6g
19 26 27 28 29 30				



ALGADI LES
DESEA UN
FELIZ
VERANO.

Alérgenos

- | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  1. Gluten |  2. Lácteo |  3. Huevo |  4. Pescado |  5. Molusco |  6. Crustáceo |  7. Soja |
|  8. Cacahuete |  9. Fruto cáscara |  10. Apio |  11. Mostaza |  12. Sésamo |  13. Altramuz |  14. Sulfito |

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
Zumo de zanahoria

OTROS

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

