



ALGADI LES
DESEA UN
FELIZ
VERANO.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (1, 2, 4, 6, 12, 14)	2	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor (6, 1, 3, 7, 14)
							723 Kcal 33,2g Prot 22,8g Lip 95g Hc		644 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 72,5g Hc
5	Lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 1, 9, 14)	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaina Zanahoria baby Fruta del tiempo (1, 2, 3, 4, 6, 14)	7	Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 3, 14, 1)	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7)	9	Ensalada campera Pollo al curry Champiñón salteado Tarrina de helado (3, 4, 14, 1, 7, 10, 6)
	719 Kcal 28,7g Prot 27,8g Lip 91,6g		636 Kcal 26,6g Prot 19,6g Lip 86,6g		510 Kcal 16,3g Prot 13g Lip 81,9g Hc		673 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 71g Hc		629 Kcal 36,7g Prot 28,9g Lip 55,5g
12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 1, 6)	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 4, 6)	14	Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (1, 6)	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6)	16	Sopa minestrone Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor (1, 6, 9, 3, 7)
	612 Kcal 16,1g Prot 18,6g Lip 94g Hc		604 Kcal 27g Prot 17,8g Lip 83,3g Hc		582 Kcal 17,6g Prot 22,4g Lip 78,2g		514 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 55,9g		492 Kcal 29,2g Prot 15,8g Lip 56,6g
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (1, 6, 3, 14)	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo (14, 1, 6)	21	Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1, 7, 4, 6, 14)	22	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado (1, 6, 7, 14)	23	
	618 Kcal 25,9g Prot 27,5g Lip 69,4g		696 Kcal 53,9g Prot 29,3g Lip 53,9g		853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip		798 Kcal 28,1g Prot 31,5g Lip		
26		27		28		29		30	

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



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)

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

