

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

4

Paella valenciana
*Filete de pollo empanado
Patatas gajo especiadas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

887 Kcal 43,9g Prot 21,9g Lip 122,5g

5

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

418 Kcal 20g Prot 9,1g Lip 59,9g Hc

6

***Macarrones con tomate**
Costillas de cerdo asadas
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,7)

1212 Kcal 56,3g Prot 81,8g Lip 51,6g

7

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

627 Kcal 30,7g Prot 7g Lip 75,5g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 109,3g

11

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,7)

642 Kcal 23,8g Prot 16,3g Lip 73,2g

12

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

13

***Espirales al ajillo**
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Salteado de patata y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

452 Kcal 40g Prot 10,9g Lip 44,8g Hc

14

Alubias blancas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

751 Kcal 29,7g Prot 11,9g Lip 91,9g

17

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 24,4g Prot 10g Lip 98,8g Hc

18

Crema de judías verdes
Cinta de lomo en salsa
Tomate aliñado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

467 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 51,4g

19

Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,6,7)

642 Kcal 25,7g Prot 23,3g Lip 79,6g

20

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Patatas fritas
Natillas de chocolate
Pan sin alérgenos
(14,7)

887 Kcal 29,4g Prot 20,8g Lip 140,5g

21

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

763 Kcal 36,8g Prot 11,5g Lip 84,2g

24

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

724 Kcal 52,1g Prot 20,7g Lip 73,7g

25

***Espaguetis boloñesa**
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

593 Kcal 24,3g Prot 18,1g Lip 51,7g

26

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

27

Menestra de verduras rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,7)

636 Kcal 28g Prot 19,2g Lip 68,3g

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

644 Kcal 22,9g Prot 15,7g Lip 97,6g

31

Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 31,6g Prot 15,4g Lip 72,1g



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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

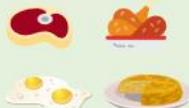


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

