

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 518 Kcal 22,2g Prot 19,6g Lip 47,5g	Arroz al horno Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 803 Kcal 41,5g Prot 12,6g Lip 110,6g	Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 647 Kcal 35,4g Prot 18,7g Lip 69,8g	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g	Cazuela de patatas con rape Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (4, 6, 7, 14, 1) 614 Kcal 24,1g Prot 30,1g Lip 56,6g
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc	JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 700 Kcal 53,3g Prot 33g Lip 43g Hc	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 7) 912 Kcal 36g Prot 11,7g Lip 154,5g	Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 665 Kcal 25,1g Prot 23g Lip 43,2g Hc
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc	Garbanzos guisados Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 931 Kcal 31,5g Prot 27,2g Lip 96,8g	Fideuá de pescado Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 14, 6) 713 Kcal 23,3g Prot 21,9g Lip	Crema de verduras frescas Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip	JORNADA FIN DE CURSO Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 7, 6) 733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g
24		25	26	27	28



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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

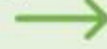
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

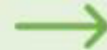
Pescado o carne



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"





Gelato

Pasta



Tiramisú



Pizza



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

Italia

Martes, 11 de Junio 2024

Ensalada Pantasca con aceitunas negras
Insalata Pantasca con olive nere

Lasaña de Boloñesa
Lasagne alla bolognese

Tomate aliñado con orégano
Pomodoro condito con origano

Tarrina de helado
Gelato



algadi | educa



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 21,1g Prot 19,3g Lip 60,9g	4 Arroz al horno Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 698 Kcal 35,4g Prot 11,3g Lip 95,8g	5 Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 81,2g Hc	6 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g	7 Cazuela de patatas con rape Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 6, 7, 14) 609 Kcal 21,3g Prot 29,5g Lip 60,6g
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 569 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 97,8g	12 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 695 Kcal 50,5g Prot 32,4g Lip 47g Hc	13 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14) 594 Kcal 24,5g Prot 9,4g Lip 97,4g Hc	14 Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 648 Kcal 23,4g Prot 22,3g Lip 57g Hc
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18 Garbanzos guisados Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 696 Kcal 37,3g Prot 26,3g Lip 74,3g	19 Fideuá de pescado Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 3, 14) 733 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip	20 Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21 Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g
24		25	26	27	28



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 21,1g Prot 19,3g Lip 60,9g	Arroz al horno Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 698 Kcal 35,4g Prot 11,3g Lip 95,8g	Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 81,2g Hc	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	Cazuela de patatas con rape Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 6, 7, 14) 609 Kcal 21,3g Prot 29,5g Lip 60,6g
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 676 Kcal 50,4g Prot 29,4g Lip 48,3g	Arroz tres delicias Merluza al limón Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14) 564 Kcal 23,5g Prot 9,4g Lip 90,6g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 648 Kcal 23,4g Prot 22,3g Lip 57g Hc
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 33g Prot 16,8g Lip 72,9g Hc	Fideuá de pescado Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14) 734 Kcal 17,7g Prot 20,8g Lip 94g	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25	26	27	28



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	12	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<p>Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>565 Kcal 21,1g Prot 19,3g Lip 60,9g</p>	<p>4</p> <p>Arroz al horno Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>676 Kcal 36,6g Prot 10,2g Lip 93g Hc</p>	<p>5</p> <p>Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>657 Kcal 34g Prot 17,6g Lip 81,2g Hc</p>	<p>6</p> <p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g</p>	<p>7</p> <p>Patatas con verduras Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6,7,14)</p> <p>683 Kcal 20,2g Prot 29,3g Lip 79,4g</p>
10	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3)</p> <p>717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g</p>	<p>11</p> <p>Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>676 Kcal 50,4g Prot 29,4g Lip 48,3g</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias Filete de pavo al limón Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,6,14)</p> <p>579 Kcal 23,3g Prot 9,8g Lip 93,6g Hc</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>648 Kcal 23,4g Prot 22,3g Lip 57g Hc</p>
17	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>586 Kcal 33g Prot 16,8g Lip 72,9g Hc</p>	<p>19</p> <p>Fideuá de verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>738 Kcal 15,5g Prot 20,5g Lip</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g</p>
24					
25					
26					
27					
28					



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

