

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p>2 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6)</p> <p>693 Kcal 36,8g Prot 10,2g Lip 99,3g</p>	<p>3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6)</p> <p>672 Kcal 19,4g Prot 24,4g Lip 72,1g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)</p> <p>746 Kcal 45,5g Prot 24,7g Lip 82,6g</p>	<p>8 Fideuà de pescado y marisco Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 3, 6, 7)</p> <p>610 Kcal 21,5g Prot 15,9g Lip 75,8g</p>	<p>9</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>894 Kcal 42g Prot 27g Lip 105,7g Hc</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3)</p> <p>605 Kcal 33,8g Prot 14,7g Lip 61,5g</p>
<p>14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g</p>	<p>15 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 4, 12, 3, 14)</p> <p>619 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 65g Hc</p>	<p>16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>728 Kcal 47,3g Prot 28,5g Lip 66,6g</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6)</p> <p>744 Kcal 37,5g Prot 15,7g Lip 82,9g</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g</p>	<p>22 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>768 Kcal 37,9g Prot 26,2g Lip 82,2g</p>	<p>23 Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>471 Kcal 15,6g Prot 9,5g Lip 77,9g</p>	<p>24 Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan integral (6, 14, 1, 7, 3)</p> <p>713 Kcal 38g Prot 17,1g Lip 89,9g Hc</p>
<p>28 Crema de calabaza San Jacobo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>653 Kcal 15,1g Prot 24g Lip 84,7g Hc</p>	<p>29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 7, 4, 6)</p> <p>690 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 90g Hc</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g</p>	<p>31 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 87,2g</p>	



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)</p> <p>646 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g</p>	<p>2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,4)</p> <p>587 Kcal 30,6g Prot 8,9g Lip 84,5g Hc</p>	<p>3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc</p>	<p>4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,4,7)</p> <p>693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g</p>
<p>7 Lentejas a la riojana Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,1,3,4)</p> <p>767 Kcal 43,6g Prot 24,2g Lip 91,3g</p>	<p>8 Fideuà de pescado y marisco Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,2,4,12,14,3)</p> <p>651 Kcal 20,4g Prot 16g Lip 84,7g Hc</p>	<p>9</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,14)</p> <p>789 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 90,9g</p>	<p>11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7)</p> <p>684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g</p>
<p>14 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3)</p> <p>565 Kcal 30,3g Prot 20,5g Lip 58,8g</p>	<p>15 Fabada asturiana Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,4,1,3,14)</p> <p>680 Kcal 37,4g Prot 18,9g Lip 79,8g</p>	<p>16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14)</p> <p>716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g</p>	<p>17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc</p>	<p>18 Coditos a la napolitana con queso Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (1,7,4,14)</p> <p>765 Kcal 35,5g Prot 15,2g Lip 91,6g</p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Lasaña de boloñesa mixta (pollo y cerdo) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,7)</p> <p>566 Kcal 16,3g Prot 8g Lip 95,9g Hc</p>	<p>22 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,14)</p> <p>789 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 90,9g</p>	<p>23 Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>485 Kcal 13,4g Prot 8,3g Lip 86,9g</p>	<p>24 Espirales con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 23,5g Lip</p>	<p>25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,14,1,7)</p> <p>732 Kcal 35,3g Prot 16,2g Lip 99,5g</p>
<p>28 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g Hc</p>	<p>29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,4)</p> <p>711 Kcal 25,3g Prot 17,7g Lip 98,7g</p>	<p>30 Alubias blancas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,3)</p> <p>756 Kcal 30,3g Prot 30g Lip 79,9g Hc</p>	<p>31 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 22,2g Prot 23,5g Lip 95,9g</p>	



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 80,9g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá de pescado Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)  645 Kcal 17,7g Prot 15,2g Lip 88,3g	9	10 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  771 Kcal 33,4g Prot 29,3g Lip 93g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  716 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 102,8g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  771 Kcal 33,4g Prot 29,3g Lip 93g Hc	23 Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  485 Kcal 13,4g Prot 8,3g Lip 86,9g	24 *Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  762 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  655 Kcal 37,9g Prot 15,3g Lip 80,3g
28 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g Hc	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  652 Kcal 26,2g Prot 20,3g Lip 80g Hc	31 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  703 Kcal 22,2g Prot 23,5g Lip 96,4g	



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  620 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91,8g	2 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 80,9g Hc	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  559 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 59,2g Hc	4 Patatas guisadas con magro Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  693 Kcal 42,3g Prot 21,7g Lip 61,4g
7 Lentejas estofadas Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  689 Kcal 39,1g Prot 18,9g Lip 91,3g	8 Fideuá de pescado Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  598 Kcal 23,9g Prot 16,1g Lip 87,3g	9	10 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  771 Kcal 33,4g Prot 29,3g Lip 93g Hc	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  684 Kcal 26,9g Prot 17,4g Lip 58,5g
14 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  545 Kcal 30,1g Prot 17,5g Lip 60,1g	15 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  575 Kcal 31,2g Prot 9,1g Lip 81,2g Hc	16 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  735 Kcal 45g Prot 28g Lip 72,9g Hc	18 Espirales con champiñón Palometa con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  685 Kcal 30,3g Prot 13,2g Lip 93,6g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 20,7g Prot 14,6g Lip 58,3g	22 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  771 Kcal 33,4g Prot 29,3g Lip 93g Hc	23 Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  485 Kcal 13,4g Prot 8,3g Lip 86,9g	24 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  710 Kcal 36,2g Prot 21,8g Lip	25 Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  655 Kcal 37,9g Prot 15,3g Lip 80,3g
28 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  560 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 69g Hc	29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)  592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  578 Kcal 29,5g Prot 9,6g Lip 81,5g Hc	31 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)  703 Kcal 22,2g Prot 23,5g Lip 96,4g	



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 azucarar  
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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



we care

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



## Imprescindibles del OTOÑO



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

