

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4	Arroz mexicano Revuelto de queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6,1,3,7) 704 Kcal 17,1g Prot 19,3g Lip 95,6g	5	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 485 Kcal 21,1g Prot 5,5g Lip 75,2g Hc	6	Espirales con salsa de tomate Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1,6,14,3) 696 Kcal 10,7g Prot 29,5g Lip 77,8g	7	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Repollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 473 Kcal 17,9g Prot 10,8g Lip 72,9g	8	Patatas estofadas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 493 Kcal 15,9g Prot 14,6g Lip 47,9g
11	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Salchichas veganas Cuscús Fruta del tiempo Pan (14,6,1,3) 463 Kcal 10,3g Prot 12,1g Lip 61,3g	12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g	13	Alubias pintas con verduras Queso fresco de Burgos con orégano Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,7,1,3,6) 530 Kcal 29,8g Prot 18,6g Lip 71,7g	14	Sopa de verdura Verduras y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 366 Kcal 7,4g Prot 7,2g Lip 59,4g Hc	15	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,3,7,1) 620 Kcal 25,4g Prot 18,4g Lip 60,8g
18	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 597 Kcal 16,7g Prot 21,4g Lip 54,6g	19	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Repollo rehogado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 460 Kcal 18,2g Prot 10,9g Lip 69,3g	20	Espaguetis con tomate Hamburguesa vegana a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1,6,14,3) 744 Kcal 12,4g Prot 29,6g Lip	21	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevos cocidos con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 507 Kcal 18,7g Prot 6,1g Lip 71,9g	22	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Queso fresco de Burgos con orégano Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (7,14,1,3,6) 649 Kcal 22,7g Prot 20g Lip 80,3g Hc
25	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Queso fresco de Burgos con orégano Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,7,1,3,6) 606 Kcal 31,8g Prot 18,6g Lip 68,6g	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Salchichas veganas Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,6,1,3) 420 Kcal 10,5g Prot 15,4g Lip 53,1g	27	Paella de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 592 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 107,8g	28	Crema de zanahoria Cuscús Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 443 Kcal 9,7g Prot 10,5g Lip 64,9g Hc	29	Coditos salteados con verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (1,3,14,7) 710 Kcal 21,1g Prot 16g Lip 68g Hc



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

