

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 7, 1)
744 Kcal 36,1g Prot 20,3g Lip 90,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g Hc

9

Crema de zanahoria
Perrito caliente vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 6, 11, 7)
594 Kcal 12,9g Prot 17,9g Lip 83,2g Hc

10

Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
441 Kcal 17,7g Prot 11g Lip 64,9g Hc

11

Patatas estofadas con verduras frescas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
462 Kcal 14,1g Prot 20,9g Lip 51,7g

14

15

16

17

18

21

Coditos al gratén
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(1, 7, 14)
709 Kcal 25,6g Prot 23,5g Lip 62,8g Hc

22

Sopa de verdura
Hamburguesa vegana a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
577 Kcal 7g Prot 27,1g Lip 51,6g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Pisto de verduras
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
611 Kcal 18,1g Prot 15,6g Lip 72,4g Hc

24

Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
662 Kcal 19,1g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

25

Crema de calabacín
Salchichas veganas
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 6, 1, 3)
516 Kcal 13,4g Prot 13,5g Lip 64,5g Hc

28

Arroz murciano
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(7, 14, 1,)
803 Kcal 28,3g Prot 22,7g Lip 108,2g Hc

29

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa vegana a la plancha
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 11)
674 Kcal 11,8g Prot 28,5g Lip 73,3g Hc

30

Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
409 Kcal 15,5g Prot 10,5g Lip 60,2g 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 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

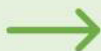
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

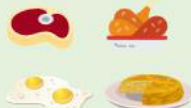


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



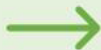
Pescado o carne



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.

