

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Jamoncitos de pollo en salsa Mazorquitas de maíz asadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1) 952 Kcal 59,3g Prot 37,5g Lip 113,3g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 666 Kcal 22,3g Prot 21,1g Lip 82,9g Hc	3 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 20g Prot 11,6g Lip 72,1g Hc	4 *Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 511 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 56,5g
7 Lentejas estofadas Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4,6) 578 Kcal 29,6g Prot 9,9g Lip 80,4g Hc	8 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 759 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 104,7g Hc	9 Crema de zanahoria Perrito caliente especial Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos (14,6) 982 Kcal 18,2g Prot 25,9g Lip 157g Hc	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 677 Kcal 41g Prot 15,4g Lip 88g Hc	11 Patatas estofadas con verduras frescas Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 541 Kcal 25,8g Prot 15,5g Lip 71,1g
14	15	16	17	18
21 Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos (4,14,6) 520 Kcal 17,2g Prot 10,5g Lip 58,6g Hc	22 Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 444 Kcal 25,9g Prot 9,7g Lip 50,1g Hc	23 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 837 Kcal 36,8g Prot 24,9g Lip 83,1g Hc	24 Paella Valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,3,14) 793 Kcal 20,9g Prot 24g Lip 101,7g Hc	25 Crema de calabacín Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 25,1g Prot 7,6g Lip 61,3g Hc
28 Arroz murciano Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos (14,6,4) 522 Kcal 7,2g Prot 11,5g Lip 94,8g Hc	29 Judías verdes rehogadas con zanahoria *Escalope empanado de cerdo Puré de calabaza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 500 Kcal 21,7g Prot 15,1g Lip 66g Hc	30 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 677 Kcal 41g Prot 15,4g Lip 88g 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.

