

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

MENU DE BIENVENIDA

6

Arroz del señoret
Escalope de pollo
Ensalada variada
Fruta de temporada
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 6)

759 Kcal 37,3g Prot 19,8g Lip 105,9g

7

Gazpacho andaluz
Pollo al curry
Arroz basmati
Yogur sabor
(1, 6, 14, 3, 7, 10)

595 Kcal 32,7g Prot 21,4g Lip 65,4g

8

Tortelino de queso
Merluza con salsa de puerros
Verduras variada
Fruta de temporada
(1, 3, 7, 2, 4, 6, 14)

558 Kcal 31,4g Prot 19,6g Lip 58,6g

11

Lentejas guisadas
Cinta de lomo a la plancha con
Huevo frito
Puré de manzana
(1, 6, 7, 14, 3)

884 Kcal 50,9g Prot 41,2g Lip 81,7g

12

Paella valenciana
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

566 Kcal 37,4g Prot 12,5g Lip 72,8g

13

Crema de calabacín
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14, 1, 6)

512 Kcal 29,4g Prot 15,9g Lip 49,3g

14

Guisantes con jamón
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7, 1, 3)

930 Kcal 92,5g Prot 37,9g Lip 48,1g

15

Arroz con salsa de tomate
Huevo a la plancha
Ensalada de tomate con tres queso
Fruta de temporada
(3, 1, 6, 7, 14)

648 Kcal 20,5g Prot 24,8g Lip 84,8g

18

Sopa de verdura
Ragut de pavo brocheta de pavo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14, 6, 7)

584 Kcal 43,2g Prot 35,3g Lip 26,2g

19

Lentejas guisadas
Lomo a la plancha
Puré de manzana
Yogur sabor
(1, 6, 7, 14)

757 Kcal 41,9g Prot 31,5g Lip 79,2g

20

Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera caseras en
salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
(1, 3, 6)

668 Kcal 33,4g Prot 20,1g Lip

21

Paella de verduras
Merluza rebozada
Ensalada oriental
Yogur sabor
(1, 3, 4, 6, 7, 14)

700 Kcal 32,7g Prot 18g Lip 96,6g

22

Gazpacho andaluz
Fajita de pollo y verduras
Mazorca de maíz
Fruta de temporada
(1, 6, 14, 7)

671 Kcal 30g Prot 26g Lip 77,8g Hc

25

Fideuá de verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
(1, 4, 14, 6)

746 Kcal 27,4g Prot 21,2g Lip 110,4g

26

Guisantes con jamón
Huevo frito con patatas fritas
Tomate aliñado
Yogur sabor
(3, 14, 7, 1, 6)

576 Kcal 29,2g Prot 28,8g Lip 44,6g

27

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera en
salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
(1, 3, 6, 9, 14)

709 Kcal 34,3g Prot 20,2g Lip 96,3g

28

Potaje de garbanzos
Pollo asado al limón
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

926 Kcal 85g Prot 33,6g Lip 67,3g Hc

29

Lasaña vegetal
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
(1, 7, 14, 6)

820 Kcal 33,8g Prot 28,4g Lip 79,9g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ 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



Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

MENU DE BIENVENIDA

6

Arroz con verduras
Salchichas veganas
Ensalada variada
Fruta de temporada
(6, 14, 1)

768 Kcal 29,6g Prot 28,8g Lip 92,6g

7

Gazpacho andaluz
Tofu a la plancha
Arroz pilaf
Yogur sabor
(14, 6, 7, 1)

493 Kcal 24,8g Prot 18,9g Lip 53,2g

8

Espirales al ajillo
Rollitos primavera
Verduras variadas
Fruta de temporada
(1, 6, 9)

717 Kcal 11,6g Prot 22,1g Lip 118,9g

11

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Puré de manzana
Fruta de temporada
(1, 14, 3, 6)

576 Kcal 27,1g Prot 15,7g Lip 85g Hc

12

Paella de verduras
Tofu a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor
(6, 14, 7, 1)

643 Kcal 28,2g Prot 17,4g Lip 89,7g

13

Crema de calabacín
Falafel de garbanzos
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14, 1, 6)

581 Kcal 18,4g Prot 12,5g Lip 81,7g

14

Guisantes salteados
Rollitos primavera
Patatas panadera
Yogur sabor
(1, 6, 9, 14, 7, 3)

635 Kcal 24,9g Prot 27,2g Lip 68,2g

15

Arroz con salsa de tomate
Salchichas veganas
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(6, 1, 3, 7, 14)

822 Kcal 29,5g Prot 35,1g Lip 94g Hc

18

Sopa de verdura
Hamburguesa vegana a la plancha
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14, 1, 6, 7)

490 Kcal 3,5g Prot 33,2g Lip 29,5g Hc

19

Lentejas con verduras
Buñuelos de zanahoria
Puré de manzana
Yogur sabor
(1, 14, 6, 7)

592 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 90,8g

20

Espaguetis con tomate
Tofu a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
(1, 6)

664 Kcal 30,7g Prot 18,6g Lip

21

Paella de verduras
Empanadillas veganas con ali-oli de manzana
Ensalada oriental
Yogur sabor
(1, 6, 7, 14)

953 Kcal 19,7g Prot 41,1g Lip

22

Gazpacho andaluz
Huevo a la plancha
Maíz salteado
Fruta de temporada
(14, 3, 1, 6)

488 Kcal 18g Prot 25,1g Lip 46,9g Hc

25

Fideuá de verduras
Rollitos primavera
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
(1, 6, 9, 14)

693 Kcal 15,9g Prot 22,1g Lip 107,7g

26

Guisantes salteados
Falafel de garbanzos
Tomate aliñado
Yogur sabor
(1, 14, 7, 6)

639 Kcal 32,5g Prot 19,4g Lip 77,1g

27

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa vegana a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
(1, 6, 14)

756 Kcal 12,4g Prot 33,9g Lip 84g Hc

28

Garbanzos con verduras
Tofu a la plancha
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 6, 7, 1)

614 Kcal 35,2g Prot 23,6g Lip 61,7g

29

Macarrones con verduras
Huevo frito con patatas fritas
Ensalada variada
Fruta de temporada
(3, 14, 1, 6)

724 Kcal 21,3g Prot 23,8g Lip 98,1g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ 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



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Fruta de temporada
(14)

558 Kcal 22,1g Prot 16,6g Lip 79,2g

Paella valenciana
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 7)

625 Kcal 35,8g Prot 12,1g Lip 89,6g

Arroz del señoret
Filete de pollo al limón
Ensalada variada
Fruta de temporada
(2, 4, 12, 14)

810 Kcal 33,6g Prot 21,8g Lip 117,9g

Gazpacho andaluz
Filete de pollo en salsa
Arroz pilaf
Yogur sabor
(14, 7)

587 Kcal 42,2g Prot 13,6g Lip 70,6g

Espirales al ajillo
Lomo de merluza con salsa de puerros
Ensalada variada
Fruta de temporada
(4, 14)

724 Kcal 26,7g Prot 13,3g Lip 121,3g

Crema de calabacín
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14)

586 Kcal 27,8g Prot 15,4g Lip 65,8g

Guisantes con jamón
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

982 Kcal 89,9g Prot 37g Lip 65,3g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(3, 14)

669 Kcal 18,4g Prot 20,6g Lip 100,8g

Sopa de verdura
Ragut de pavo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14)

402 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 32g Hc

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Yogur sabor
(14, 7)

585 Kcal 24,6g Prot 18,8g Lip 77,4g

Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada

710 Kcal 27g Prot 15,5g Lip 115,1g

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada variada
Yogur sabor
(4, 14, 7)

708 Kcal 28,5g Prot 12,6g Lip

Gazpacho andaluz
Filete de pollo a la plancha
Maíz salteado
Fruta del tiempo
(14)

472 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 60,2g Hc

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(4, 14)

702 Kcal 23,7g Prot 13,1g Lip 119,1g

Guisantes con jamón
Huevo frito con patatas fritas
Tomate aliñado
Yogur sabor
(3, 14, 7)

633 Kcal 27,4g Prot 28,4g Lip 60,9g

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

702 Kcal 25,2g Prot 17,1g Lip 111,3g

Garbanzos con verduras
Trasero de pollo asado al limón
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 7)

977 Kcal 81,3g Prot 35,7g Lip 78,3g

Macarrones con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
(14)

733 Kcal 23,7g Prot 17,5g Lip 111,5g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ 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



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

MENU DE BIENVENIDA

6

Arroz del señoret
Filete de pollo al limón
Ensalada variada
Fruta de temporada
(2, 4, 12, 14)

810 Kcal 33,6g Prot 21,8g Lip 117,9g

7

Gazpacho andaluz
Filete de pollo en salsa
Arroz pilaf
Yogur sabor
(14, 7)

587 Kcal 42,2g Prot 13,6g Lip 70,6g

8

Espirales al ajillo
Lomo de merluza con salsa de puerros
Ensalada variada
Fruta de temporada
(4, 14)

724 Kcal 26,7g Prot 13,3g Lip 121,3g

11

Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Fruta de temporada
(1, 14)

669 Kcal 35,4g Prot 16,9g Lip 96,9g

12

Paella valenciana
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 7)

625 Kcal 35,8g Prot 12,1g Lip 89,6g

13

Crema de calabacín
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14)

586 Kcal 27,8g Prot 15,4g Lip 65,8g

14

Guisantes con jamón
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
(14, 7)

982 Kcal 89,9g Prot 37g Lip 65,3g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera a la plancha
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(14)

672 Kcal 32,7g Prot 14g Lip 100,1g

18

Sopa de verdura
Ragut de pavo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14)

402 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 32g Hc

19

Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Yogur sabor
(1, 14, 7)

696 Kcal 37,9g Prot 19,1g Lip 95g Hc

20

Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada

710 Kcal 27g Prot 15,5g Lip 115,1g

21

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada variada
Yogur sabor
(4, 14, 7)

708 Kcal 28,5g Prot 12,6g Lip

22

Gazpacho andaluz
Filete de pollo a la plancha
Maíz salteado
Fruta del tiempo
(14)

472 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 60,2g Hc

25

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(4, 14)

702 Kcal 23,7g Prot 13,1g Lip 119,1g

26

Guisantes con jamón
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Tomate aliñado
(14, 7)

627 Kcal 37,6g Prot 20,6g Lip 66,6g

27

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

702 Kcal 25,2g Prot 17,1g Lip 111,3g

28

Garbanzos con verduras
Trasero de pollo asado al limón
Champiñón salteado
Yogur sabor
(14, 7)

977 Kcal 81,3g Prot 35,7g Lip 78,3g

29

Macarrones con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
(14)

733 Kcal 23,7g Prot 17,5g Lip 111,5g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Fruta de temporada
(14)

558 Kcal 22,1g Prot 16,6g Lip 79,2g

Paella valenciana
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(14)

598 Kcal 33,3g Prot 10g Lip 91,4g Hc

Arroz del señoret
Filete de pollo al limón
Ensalada variada
Fruta de temporada
(2, 4, 12, 14)

810 Kcal 33,6g Prot 21,8g Lip 117,9g

Gazpacho andaluz
Filete de pollo en salsa
Arroz pilaf
Fruta de temporada
(14)

560 Kcal 39,7g Prot 11,5g Lip 72,5g

Espirales al ajillo
Lomo de merluza con salsa de puerros
Verduras variadas
Fruta de temporada
(4)

742 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 123,5g

Crema de calabacín
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14)

586 Kcal 27,8g Prot 15,4g Lip 65,8g

Guisantes con jamón
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
(14)

955 Kcal 87,5g Prot 34,8g Lip 67,2g

Arroz con salsa de tomate
Huevo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(3, 14)

669 Kcal 18,4g Prot 20,6g Lip 100,8g

Sopa de verdura
Ragut de pavo
Puré de patatas
Fruta de temporada
(14)

402 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 32g Hc

Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Puré de manzana
Fruta de temporada
(1, 14)

669 Kcal 35,4g Prot 16,9g Lip 96,9g

Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada

710 Kcal 27g Prot 15,5g Lip 115,1g

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada variada
Fruta de temporada
(4, 14)

681 Kcal 26g Prot 10,4g Lip 116,2g

Gazpacho andaluz
Filete de pollo a la plancha
Maíz salteado
Fruta de temporada
(14)

484 Kcal 25,5g Prot 13,8g Lip 62,5g

Fideuá de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
(4, 14)

714 Kcal 24,2g Prot 13,1g Lip 121,4g

Guisantes con jamón
Huevo frito con patatas fritas
Tomate aliñado
Fruta de temporada
(3, 14)

606 Kcal 24,9g Prot 26,2g Lip 62,8g

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
(14)

713 Kcal 25,7g Prot 17,1g Lip 113,7g

Garbanzos con verduras
Trasero de pollo asado al limón
Champiñón salteado
Fruta de temporada
(14)

950 Kcal 78,8g Prot 33,5g Lip 80,1g

Macarrones con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
(14)

745 Kcal 24,2g Prot 17,5g Lip 113,8g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ 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



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
	MENU DE BIENVENIDA	Arroz del señoret Filete de pollo al limón Ensalada variada Fruta de temporada (2, 4, 12, 14) 810 Kcal 33,6g Prot 21,8g Lip 117,9g	Gazpacho andaluz Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor (14, 7) 587 Kcal 42,2g Prot 13,6g Lip 70,6g	Espirales al ajillo Lomo de merluza con salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada (4, 14) 724 Kcal 26,7g Prot 13,3g Lip 121,3g
11	12	13	14	15
Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Puré de manzana Fruta de temporada (14) 558 Kcal 22,1g Prot 16,6g Lip 79,2g	Paella valenciana Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor (14, 7) 625 Kcal 35,8g Prot 12,1g Lip 89,6g	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada variada Fruta de temporada (14) 586 Kcal 27,8g Prot 15,4g Lip 65,8g	Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor (14, 7) 918 Kcal 81,6g Prot 32,2g Lip 72,3g	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada (3, 14) 669 Kcal 18,4g Prot 20,6g Lip 100,8g
18	19	20	21	22
Sopa de verdura Ragut de pavo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 402 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 32g Hc	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Puré de manzana Yogur sabor (14, 7) 585 Kcal 24,6g Prot 18,8g Lip 77,4g	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria baby Fruta de temporada 706 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur sabor (4, 14, 7) 708 Kcal 28,5g Prot 12,6g Lip	Gazpacho andaluz Filete de pollo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo (14) 472 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 60,2g Hc
25	26	27	28	29
Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (4, 14) 702 Kcal 23,7g Prot 13,1g Lip 119,1g	Verduras variadas rehogadas Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Yogur sabor (14, 3, 7) 614 Kcal 19g Prot 26,7g Lip 60,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 25,2g Prot 17,1g Lip 111,3g	Patatas estofadas Trasero de pollo asado al limón Champiñón salteado Yogur sabor (14, 7) 848 Kcal 73,2g Prot 29,4g Lip 68,2g	Macarrones con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo (14) 733 Kcal 23,7g Prot 17,5g Lip 111,5g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
	MENU DE BIENVENIDA	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada variada Fruta de temporada (14)	Gazpacho andaluz Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor (14, 7)	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada (14)
	512 Kcal 28,5g Prot 7,5g Lip 76,8g Hc	876 Kcal 35,7g Prot 19,4g Lip 127,7g	587 Kcal 42,2g Prot 13,6g Lip 70,6g	746 Kcal 23,6g Prot 20,3g Lip 116,6g
11	12	13	14	15
Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha Puré de manzana Fruta de temporada (1, 14)	Paella valenciana Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor (14, 7)	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada variada Fruta de temporada (14)	Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor (14, 7)	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada (3, 14)
669 Kcal 35,4g Prot 16,9g Lip 96,9g	Hc	586 Kcal 27,8g Prot 15,4g Lip 65,8g	982 Kcal 89,9g Prot 37g Lip 65,3g Hc	669 Kcal 18,4g Prot 20,6g Lip 100,8g
18	19	20	21	22
Sopa de verdura Ragut de pavo Puré de patatas Fruta de temporada (14)	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha Puré de manzana Yogur sabor (1, 14, 7)	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada	Paella de verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor (14, 7)	Gazpacho andaluz Filete de pollo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada (14)
402 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 32g Hc	696 Kcal 37,9g Prot 19,1g Lip 95g Hc	710 Kcal 27g Prot 15,5g Lip 115,1g	751 Kcal 31g Prot 21,4g Lip 105,3g	484 Kcal 25,5g Prot 13,8g Lip 62,5g
25	26	27	28	29
Fideuá de verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14)	Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Yogur sabor (3, 14, 7)	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (14)	Garbanzos con verduras Trasero de pollo asado al limón Champiñón salteado Yogur sabor (14, 7)	Macarrones con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada (14)
749 Kcal 29,5g Prot 18,8g Lip 113g	633 Kcal 27,4g Prot 28,4g Lip 60,9g	713 Kcal 25,7g Prot 17,1g Lip 113,7g	977 Kcal 81,3g Prot 35,7g Lip 78,3g	745 Kcal 24,2g Prot 17,5g Lip 113,8g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Óliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ 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



Leche

Fruta



Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

