

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 1)  
626 Kcal 35,3g Prot 9g Lip 59g Hc

14

21

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(4, 14, 1)  
475 Kcal 10,1g Prot 11,9g Lip 78,6g Hc

28

1

Arroz con verduras  
Filete de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(14, 7, 1)  
485 Kcal 29,4g Prot 10,2g Lip 58,1g Hc

8

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(3, 14, 7, 1)  
548 Kcal 15,8g Prot 23,2g Lip 58,9g Hc

15

22

Coditos al gratén  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(1, 7, 3, 4, 14)  
758 Kcal 27,3g Prot 17,4g Lip 69,3g Hc

29

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
641 Kcal 34,2g Prot 23,1g Lip 62,4g Hc

2

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)  
498 Kcal 18,5g Prot 21g Lip 50,6g Hc

9

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
591 Kcal 31,8g Prot 21,2g Lip 64g Hc

16

23

Garbanzos con champiñones  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
742 Kcal 37,8g Prot 23g Lip 63,2g Hc

30

Crema de judías verdes  
Escalope de ternera rebozado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3)  
503 Kcal 18,9g Prot 25,1g Lip 48,7g Hc

3

Crema de verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(14, 7, 1)  
491 Kcal 11,2g Prot 14,1g Lip 43g Hc

10

Crema de zanahoria  
Filete de pavo en salsa  
Patatas al vapor  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 7, 1)  
546 Kcal 22,4g Prot 17,1g Lip 63g Hc

17

24

Paella Valenciana  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 7, 1)  
726 Kcal 23,1g Prot 25g Lip 74,1g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 4, 14)  
515 Kcal 20,5g Prot 13g Lip 56,9g Hc

11

18

25

Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
392 Kcal 25,3g Prot 8,2g Lip 35,9g 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

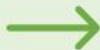


Pescado o carne

### 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.

