

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip 92g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 6) 651 Kcal 17,8g Prot 14,9g Lip 62,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	Ensalada de pasta con manzana y dados de queso Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 605 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 74,5g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 6) 653 Kcal 38,2g Prot 12,7g Lip 84,9g	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 734 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) 658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 614 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 59,5g	Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 711 Kcal 35,9g Prot 19,2g Lip 81,7g
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 597 Kcal 15,2g Prot 19,8g Lip 68,5g Hc	10 Puré de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 502 Kcal 26,1g Prot 15g Lip 64,7g Hc	11 Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 598 Kcal 25g Prot 12,6g Lip 82,8g Hc	12 Sopa de verduras con pasta Hamburguesa mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 521 Kcal 13,1g Prot 11,7g Lip 66,6g	13 Crema de verduras frescas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 364 Kcal 24,6g Prot 8,2g Lip 39,4g Hc
16	Lentejas guisadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 4, 1) 464 Kcal 28,9g Prot 17,7g Lip 48g Hc	17 Coditos con tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 3, 6) 552 Kcal 16,6g Prot 14,7g Lip 61,4g	18 Crema de zanahoria Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 509 Kcal 23,9g Prot 18,3g Lip 58,7g	19 Puré de alubias blancas Merluza al horno Arroz pilaf Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 6) 575 Kcal 27,1g Prot 11,7g Lip 77,9g	20 Sopa de estrellas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan integral (1, 14, 7, 3) 443 Kcal 24g Prot 12,6g Lip 42,8g Hc
23	Crema de calabacín y queso Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 611 Kcal 27g Prot 19,6g Lip 32,9g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 451 Kcal 25g Prot 16,5g Lip 49,3g Hc	25 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 6) 433 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 62,4g Hc	26 Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 592 Kcal 16,4g Prot 21,5g Lip 58,5g	27 Espirales con salsa de tomate Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 3, 4, 14, 7) 738 Kcal 36,4g Prot 19,9g Lip 82,3g
30	Arroz de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 511 Kcal 14,6g Prot 13,2g Lip 63,4g				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 29,8g Prot 20,3g Lip 75,7g	11 Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4) 652 Kcal 28,4g Prot 12,4g Lip 87,4g	12 Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	13 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 636 Kcal 33,1g Prot 18,2g Lip 85,7g	17 Ensalada de pasta con manzana y dados de queso Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3) 626 Kcal 19g Prot 15,5g Lip 83,2g Hc	18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	19 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 674 Kcal 36,2g Prot 12,2g Lip 93,6g	20 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 806 Kcal 53,9g Prot 34,6g Lip 53,4g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	24 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 684 Kcal 31,8g Prot 24,8g Lip 82,1g	25 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 646 Kcal 19,1g Prot 15,3g Lip 104g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	27 Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 4, 7) 788 Kcal 34,1g Prot 22,8g Lip 97g Hc
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 636 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 87g Hc				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	10 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	11 *Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	12 Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 549 Kcal 26,9g Prot 14,7g Lip 66,7g	13 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	17 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	19 Alubias blancas con verduras Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 688 Kcal 35,6g Prot 14,2g Lip 93,9g	20 Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	25 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	27 Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 691 Kcal 26,1g Prot 17,4g Lip 101,1g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 548 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 87,1g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Alubias blancas con verduras Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 688 Kcal 35,6g Prot 14,2g Lip 93,9g	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 432 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 49,5g Hc	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 23,6g Prot 15,2g Lip 86,5g				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 701 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 99,3g Hc	10 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	11 *Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	12 Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	13 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	17 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	19 Alubias blancas con verduras Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 688 Kcal 35,6g Prot 14,2g Lip 93,9g	20 Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 50,8g Prot 29,4g Lip 56,5g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	25 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	27 Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 699 Kcal 27,6g Prot 19,9g Lip 101,2g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	Patatas estofadas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 495 Kcal 21,2g Prot 17,8g Lip 60,4g	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 610 Kcal 21,1g Prot 8g Lip 90,5g Hc	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,9g Prot 14,3g Lip 67,4g	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 600 Kcal 21,4g Prot 12,5g Lip 96,3g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 548 Kcal 26g Prot 13,6g Lip 78,3g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 704 Kcal 27,2g Prot 18,1g Lip 58,4g	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 616 Kcal 28,8g Prot 26,9g Lip 59,2g	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 669 Kcal 14,9g Prot 21,2g Lip 62,8g	Espirales aliñadas Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	10 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	11 *Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 579 Kcal 21,3g Prot 8,5g Lip 90,6g Hc	12 Salteado campestre de verduras rehogadas Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	13 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 35,2g Prot 15,2g Lip 71,6g	17 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 606 Kcal 13,1g Prot 14,1g Lip 87,8g	18 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	19 Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 30,5g Prot 9,3g Lip 93g Hc	20 Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	25 Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 9,4g Prot 5,6g Lip 149,8g Hc	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	27 Espirales aliñadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 820 Kcal 25,9g Prot 29,8g Lip 99,5g
30	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 580 Kcal 16,7g Prot 13,4g Lip 77,7g				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Ensalada mixta Arroz con tomate Coliflor al ajoarriero Huevos fritos con bacon Patatas fritas Fruta natural Pan	10	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Garbanzos hortelana Cinta de lomo al ajillo Pimiento verde asado Fruta natural Pan	11	Ensalada mixta Crema de calabaza Macarrones al gratén Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural Pan	12	Ensalada mixta Ensalada de pasta Menestra de verduras Hamburguesa de ternera en salsa Cuscús Fruta natural Pan	13	Ensalada mixta Crema de verduras Arroz murciano Contramuslo de pollo asado Patatas a lo pobre Fruta natural Pan
16	Ensalada mixta Salmorejo con juliana de jamón y huevo Lentejas guisadas Merluza a la vasca Patatas dado Fruta natural Pan	17	Ensalada mixta Panaché de verduras Ensalada de pasta tricolor Huevos a la riojana Pisto manchego Fruta natural Pan	18	Ensalada mixta Ensalada de arroz Crema de zanahoria Lacón a la gallega Cachelos Fruta natural Pan	19	Ensalada mixta Alubias blancas guisadas Brócoli al queso Palometa al horno Arroz pilaf Fruta natural Pan	20	Ensalada mixta Ensalada alemana Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta natural Pan integral
23	Ensalada mixta Crema de calabacín Espaguetis al ajillo Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan	24	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta natural Pan	25	Ensalada mixta Arroz a la milanesa Guisantes a la francesa Fajita de atún con pimientos y tomate Berenjenas a la romana Fruta natural Pan	26	Ensalada mixta Ensalada waldorf Judías verdes rehogadas Tortilla española Tomate provenzal Fruta natural Pan	27	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Espirales salteadas Abadejo a la Romana Patatas fritas Fruta natural Pan integral
30	Ensalada mixta Crema de verduras Arroz con champiñones Huevos a la portuguesa Patatas al vapor Fruta natural Pan								

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



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

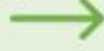
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

