

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Judías blancas estofadas Pollo en salsa ensalada de aceitunas Fruta - Pan	2	Sopa vegetal con arroz Salchichas frescas con puré de patata Fruta - Pan	3	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casero y queso Merluza en salsa con ensalada y brotes de soja Yogur - Pan
				6	Crema de champiñones Cinta de lomo adobada con ensalada de maíz Fruta - Pan	7	Lentejas eco estofadas a la jardinera Filete ruso en salsa casera con ensalada de aceitunas Fruta - Pan integral	8	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con champiñones Fruta - Pan
13	Patatas guisadas con abadejo Pavo en salsa con ensalada de remolacha Fruta - Pan	14	Crema de zanahoria eco Pollo al ajillo con ensalada de aceitunas Fruta - Pan integral	15	Sopa de cocido con arroz Cocido completo (Pollo, chorizo) Fruta - Pan	16	Judías verdes rehogadas con bacon Merluza en su jugo con ensalada de tomate Fruta - Pan	17	Jornada gastronómica: Valencia Paella valenciana All i pebre de merluza Yogur - Pan
20	Lentejas estofadas Pavo al horno con wok de verduras Fruta - Pan	21	Crema de verduras Filete ruso casero en salsa con zanahoria baby Fruta - Pan integral	22	Espirales sin huevo a la napolitana Filete de caballa en salsa con patatas Fruta - Pan	23	Sopa de arroz Magro estofado en salsa con arroz integral Fruta - Pan	24	Arroz con tomate Merluza en salsa con con patatas Yogur - Pan
27	Espagueti sin huevo con tomate y orégano Pollo en salsa con patatas Fruta - Pan	28	Arroz con tomate frito Merluza en salsa verde con guisantes rehogados Fruta - Pan integral	DÍA 7 LENTEJAS ECOLÓGICAS DÍA 14 ZANAHORIAS ECOLÓGICAS DÍAS 7,14,21,28 PAN INTEGRAL DÍA 23 ARROZ INTEGRAL					

# SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



Consulta nuestro Proyecto Educativo en [www.algadi.es](http://www.algadi.es)  
**NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE**  
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.



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