

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
5		6		7	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	9	Sopa maravilla Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
				850 Kcal 14,7g Prot 32,9g Lip 122,7g Hc		681 Kcal 34,2g Prot 24,7g Lip 82,5g Hc		530 Kcal 43,6g Prot 17,1g Lip 48,8g Hc	
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	13	Alubias blancas a la riojana Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	14	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	15	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada variada Yogur sabor Pan	16	Ensalada campera Burger meat mixta a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
641 Kcal 27,9g Prot 29,1g Lip 65,2g Hc		613 Kcal 31,9g Prot 26,5g Lip 71,7g Hc		538 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 50,4g Hc		725 Kcal 30,4g Prot 21,4g Lip 100,4g Hc		584 Kcal 33,7g Prot 29,8g Lip 49,1g Hc	
19	Lentejas guisadas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Paella valenciana Revuelto de jamón york Tomate aliñado Yogur sabor Pan	21	Crema de calabacín Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada de pasta tricolor Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
805 Kcal 27,7g Prot 32,9g Lip 101,3g Hc		729 Kcal 29,3g Prot 26,4g Lip 91,5g Hc		533 Kcal 23,4g Prot 16,6g Lip 72,1g Hc		609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc		566 Kcal 29,1g Prot 16,2g Lip 75,6g Hc	
26	Arroz caldoso de verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	27	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	28	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	29	Espaguetis carbonara Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	30	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral
676 Kcal 27,3g Prot 25,3g Lip 83,5g Hc		673 Kcal 45,4g Prot 22,4g Lip 70,9g Hc		562 Kcal 31,3g Prot 22g Lip 69,6g Hc		679 Kcal 33,6g Prot 19,6g Lip 87,6g Hc		515 Kcal 19,3g Prot 23,7g Lip 54,8g Hc	

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

CONSEJO MENSUAL

Incorpora más
pescado azul
en tu
alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿QUÉ PODEMOS CENAR?

SI HAS COMIDO → PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta

Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial (RD 126/2015). Algadi presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011)