

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo Pan	2	Fideos a la cazuela Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Revuelto de jamón york Pisto manchego Postre lácteo Pan
					659 Kcal 42,1g Prot 23,3g Lip 86,5g Hc		676 Kcal 32,9g Prot 23,1g Lip 79,7g Hc		579 Kcal 24,7g Prot 28,8g Lip 64,3g Hc
6	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada variada Postre lácteo Pan	9	Sopa de cocido Ragout de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	10	Ensaladilla rusa Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	895 Kcal 30,8g Prot 43,3g Lip 108,3g Hc		694 Kcal 31,1g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc		656 Kcal 21,8g Prot 27,1g Lip 88,5g Hc		676 Kcal 32,9g Prot 23,1g Lip 79,7g Hc		579 Kcal 24,7g Prot 28,8g Lip 64,3g Hc
13	Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york Ensalada variada Postre lácteo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta tricolor Merluza en salsa de tomate Postre lácteo Pan	16	No Lectivo	17	Sopa minestrone Magro con verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	881 Kcal 18,5g Prot 41,1g Lip 116,5g Hc		617 Kcal 18,1g Prot 26,3g Lip 77,5g Hc		612 Kcal 31,8g Prot 18,2g Lip 88,9g Hc				530 Kcal 25g Prot 16g Lip 53,5g Hc
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Postre lácteo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz a la milanesa Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan
	819 Kcal 35,2g Prot 32,9g Lip 100,8g Hc		618 Kcal 31,2g Prot 22,3g Lip 76,3g Hc		612 Kcal 42,2g Prot 20g Lip 65,1g Hc		663 Kcal 27,4g Prot 19,1g Lip 93,9g Hc		846 Kcal 27,9g Prot 36,1g Lip 100,6g Hc
27		28		29		30			

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO



PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

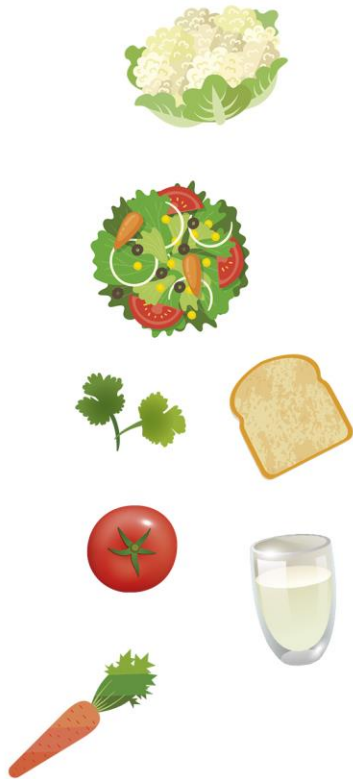
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

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