

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur de soja Pan sin alérgenos	5	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Sopa de ave Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
726 Kcal 23,4g Prot 24,7g Lip 100,8g Hc		553 Kcal 25,6g Prot 21,6g Lip 68,8g Hc		660 Kcal 19,1g Prot 34,1g Lip 69,7g Hc		547 Kcal 35,3g Prot 15,4g Lip 64,9g Hc		695 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 108,1g Hc	
10	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate Abadejo con salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12		13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	14	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
647 Kcal 28,8g Prot 21,8g Lip 86,5g Hc		736 Kcal 35,6g Prot 18,9g Lip 101,7g Hc				554 Kcal 29,2g Prot 21,4g Lip 59,4g Hc		670 Kcal 34,8g Prot 43,5g Lip 72,6g Hc	
17	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de judías verdes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Espaguetis con tomate Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
748 Kcal 23,9g Prot 25,8g Lip 103,8g Hc		596 Kcal 30g Prot 30g Lip 46,8g Hc		729 Kcal 23,7g Prot 22,7g Lip 105,5g Hc		551 Kcal 22,1g Prot 22,1g Lip 79,8g Hc		602 Kcal 25,2g Prot 21,4g Lip 76g Hc	
24	Fideuá Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Lentejas con verduras frescas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Crema de puerros Pollo salteado Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
737 Kcal 32,4g Prot 24,6g Lip 94,9g Hc		657 Kcal 37,2g Prot 22,9g Lip 80,6g Hc		563 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 59g Hc		670 Kcal 34,8g Prot 43,5g Lip 72,6g Hc		742 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 115,8g Hc	



alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día

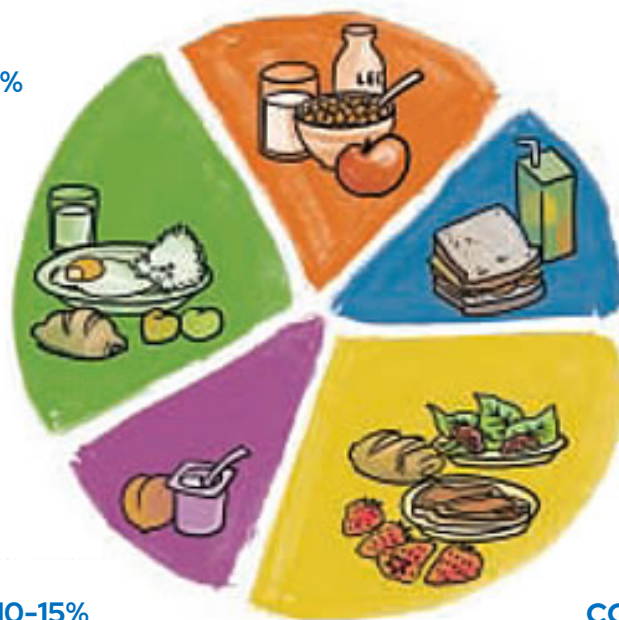


POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

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

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.