

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Garbanzos con verduras Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 618 Kcal 18,6g Prot 28,3g Lip 72,3g Hc			
4	Sopa de picadillo Lomo de sajonia en salsa Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 582 Kcal 34,6g Prot 24,2g Lip 55,5g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de quesito 555 Kcal 26,4g Prot 22,7g Lip 69,4g Hc	6	Macarrones con tomate Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino 666 Kcal 38,5g Prot 19,4g Lip 82,6g Hc	7	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan Merienda: Bocadillo de pavo 847 Kcal 32,7g Prot 31,5g Lip 106,4g Hc	8	SEMANA SANTA
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 925 Kcal 18g Prot 35,4g Lip 131,3g Hc	20	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur natural 576 Kcal 28,3g Prot 20,9g Lip 72g Hc	21	Crema de verduras Burger meat mixta en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 710 Kcal 32,3g Prot 27,2g Lip 84,4g Hc	22	Espirales con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 628 Kcal 17,4g Prot 18,3g Lip 95,2g Hc
25	Crema de judías verdes San jacobó Arroz con champiñón salteado Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 828 Kcal 21,2g Prot 30g Lip 115,3g Hc	26	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de quesito 738 Kcal 32,8g Prot 36,4g Lip 84,6g Hc	27	Coditos con tomate Filete de gallo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral Merienda: Bocadillo de jamón york 670 Kcal 18,5g Prot 21,5g Lip 98g Hc	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino 619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc	29	Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de chocolate 716 Kcal 37,2g Prot 18,9g Lip 97,4g 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%

Nutricionista: María Sánchez
 Col. MAD00310
 PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

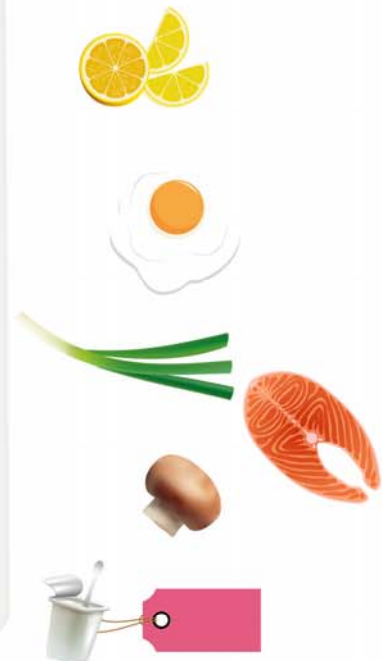
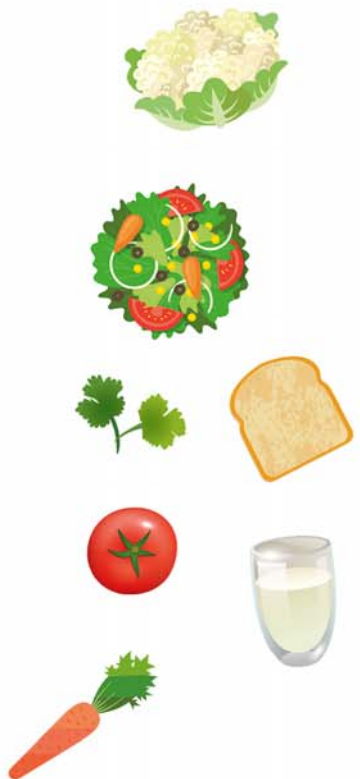
La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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



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)