

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor Pan	4	Alubias pintas guisadas Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	5	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	6	Crema de verduras Filete de gallo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	
				Plátano 533 Kcal 19,6g Prot 25,3g Lip 54,2g Hc		Yogur natural 715 Kcal 43,8g Prot 30,5g Lip 80,2g Hc		Bocadillo de jamón york 880 Kcal 15g Prot 33,2g Lip 129,2g Hc		Vaso de leche y galletas 519 Kcal 12,4g Prot 18,6g Lip 72,9g Hc	
9	Crema de judías verdes Lomo de sajonia plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan	10	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	13	Alubias blancas estofadas Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		
	Bocadillo de pavo 676 Kcal 30,5g Prot 27,3g Lip 74,9g Hc		Danonino Petitdino 715 Kcal 19,9g Prot 22,3g Lip 107,4g Hc		Bocadillo de queso 623 Kcal 29,8g Prot 26,4g Lip 72,6g Hc		Plátano 774 Kcal 37,1g Prot 24,2g Lip 99,8g Hc		Bocadillo de chocolate 553 Kcal 19,6g Prot 22,7g Lip 75,6g Hc		
16	FESTIVO		17	Sopa maravilla San jacob Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	19	Crema de puerro Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	20	Lentejas estofadas Filete de gallo con salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan	
				Yogur natural 585 Kcal 17,6g Prot 25,6g Lip 70,1g Hc		Plátano 743 Kcal 19,1g Prot 28,7g Lip 99,6g Hc		Bocadillo de jamón york 545 Kcal 29,6g Prot 14,2g Lip 74,7g Hc		Vaso de leche y galletas 517 Kcal 25,3g Prot 14,6g Lip 72,8g Hc	
23	Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	24	Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	25	Crema de calabacín y queso Burger meat de cerdo y ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	27	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		
	Bocadillo de pavo 781 Kcal 23,2g Prot 25,2g Lip 112,9g Hc		Danonino Petitdino 577 Kcal 42,8g Prot 18,2g Lip 67,9g Hc		Bocadillo de queso 645 Kcal 23,4g Prot 25,6g Lip 79,4g Hc		Plátano 667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,8g Hc		Bocadillo de chocolate 662 Kcal 15,8g Prot 24,1g Lip 94g Hc		
30	Crema de zanahoria Varitas de merluza Ensalada variada Yogur sabor Pan	31	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan								
	Plátano 802 Kcal 25,5g Prot 34,3g Lip 96,9g Hc		Yogur natural 578 Kcal 28,3g Prot 20,9g Lip 72,3g 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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



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

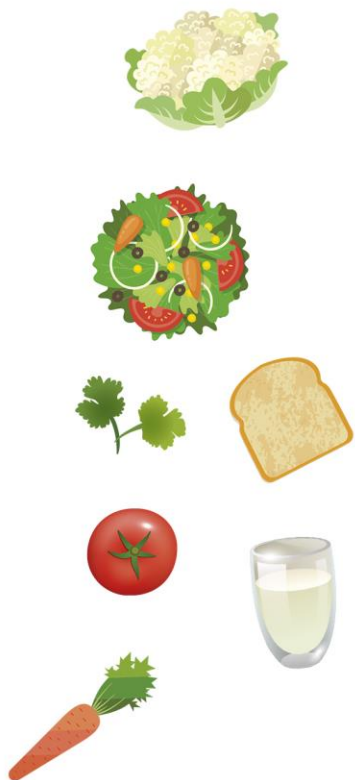
Pescado o huevo

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