

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Garbanzos con verduras Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
						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	5	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	7	Arroz con verduras Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	8	SEMANA SANTA
	582 Kcal 34,6g Prot 24,2g Lip 55,5g Hc		580 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 69,9g Hc		746 Kcal 47,3g Prot 24,1g Lip 83,1g Hc		987 Kcal 29,9g Prot 32,2g Lip 141,8g Hc		

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	20	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	21	Crema de verduras Menestra de verduras Burger meat mixta en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	22	Espirales con tomate y chorizo Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
			925 Kcal 18g Prot 35,4g Lip 131,3g Hc		576 Kcal 28,3g Prot 20,9g Lip 72g Hc		847 Kcal 38g Prot 33g Lip 99,7g Hc		656 Kcal 19,6g Prot 20g Lip 96g Hc

25	Judías verdes rehogadas Crema de judías verdes San jacobó Arroz con champiñón salteado Yogur sabor Pan	26	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	27	Coditos con tomate Filete de gallo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	29	Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
	976 Kcal 27g Prot 35,2g Lip 131,9g Hc		738 Kcal 32,8g Prot 36,4g Lip 84,6g Hc		670 Kcal 18,5g Prot 21,5g Lip 98g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		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%

CONSEJO MENSUAL

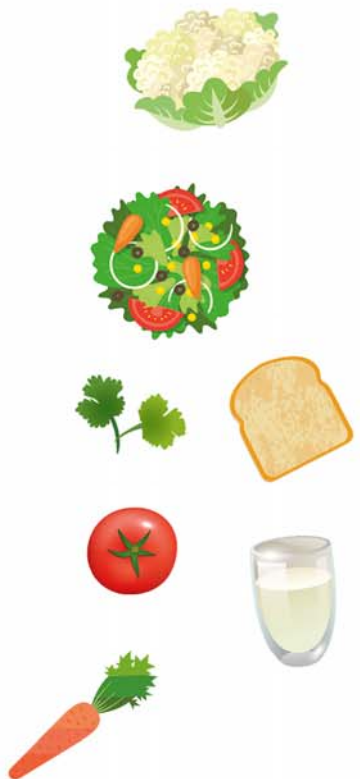
La mayor riqueza es la salud



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](http://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)