

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Sopa de ave con fideos Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	4	Alubias pintas guisadas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	5	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	6	Crema de verduras Filete de gallo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
				547 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 52,2g Hc		809 Kcal 57g Prot 35,4g Lip 79,1g Hc		871 Kcal 15,2g Prot 33,4g Lip 126,1g Hc		519 Kcal 12,4g Prot 18,6g Lip 72,9g Hc
9	Judías verdes rehogadas 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 y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
	824 Kcal 36,3g Prot 32,4g Lip 91,5g Hc		715 Kcal 19,9g Prot 22,3g Lip 107,4g Hc		623 Kcal 29,8g Prot 26,4g Lip 72,6g Hc		774 Kcal 37,1g Prot 24,2g Lip 99,8g Hc		581 Kcal 19,8g Prot 25,4g Lip 76,6g 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 integral	19	Crema de puerro Jamoncitos de pollo asados Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	20	Lentejas estofadas Filete de gallo con salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan
				585 Kcal 17,6g Prot 25,6g Lip 70,1g Hc		734 Kcal 19,3g Prot 29g Lip 96,5g Hc		636 Kcal 42,7g Prot 19g Lip 73g Hc		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 a la riojana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	25	Crema de calabacín y queso Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas chips 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 natural Pan	
	781 Kcal 23,2g Prot 25,2g Lip 112,9g Hc		610 Kcal 44,6g Prot 20,6g Lip 69,2g Hc		803 Kcal 33,6g Prot 29g Lip 104g Hc		667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,8g Hc		676 Kcal 16g Prot 24,2g Lip 96,8g 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							
	802 Kcal 25,5g Prot 34,3g Lip 96,9g Hc		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

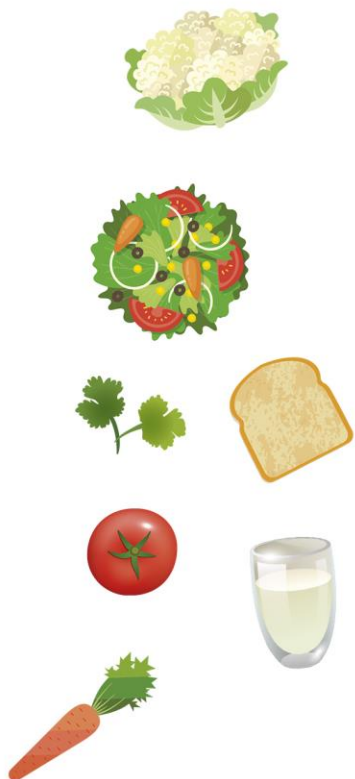
Pescado o huevo

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