

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|--|--|--|
| | | | | 1 | Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | 2 | Sopa de ave con fideos Filete de pollo en salsa Ensalada variada Yogur sabor Pan | 3 | Espirales con tomate y chorizo Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | | |
| | | | | | Bocadillo de pavo 718 Kcal 27,9g Prot 26g Lip 91,7g Hc | | Bocadillo de jamón york 497 Kcal 33,4g Prot 17,6g Lip 48,4g Hc | | Vaso de leche y galletas 639 Kcal 19,5g Prot 19,9g Lip 91,9g Hc | | |
| 6 | Arroz con verduras Croquetas de jamón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo | 7 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral | 8 | Crema de puerro Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan | 9 | Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | 10 | Lentejas guisadas Filete de gallo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan | | |
| | Bocadillo de pavo 782 Kcal 12g Prot 34,3g Lip 106,4g Hc | | Danonino Petidino 596 Kcal 30,2g Prot 26,5g Lip 65,2g Hc | | Plátano 694 Kcal 31,8g Prot 26,3g Lip 82,5g Hc | | Bocadillo de queso 648 Kcal 19,2g Prot 26,2g Lip 82,2g Hc | | Bocadillo de chocolate 615 Kcal 26,7g Prot 24,8g Lip 73,3g Hc | | |
| 13 | Coditos con salsa de tomate y orégano Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | 14 | Sopa de picadillo Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan | 15 | Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | 16 | Crema de verduras Burger meat mixta en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan | 17 | Arroz tres delicias Filete de gallo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | | |
| | Bocadillo de pavo 842 Kcal 27,6g Prot 33,8g Lip 105,7g Hc | | Plátano 527 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 56,1g Hc | | Yogur natural 562 Kcal 25,1g Prot 23,6g Lip 70,7g Hc | | Bocadillo de jamón york 757 Kcal 32,4g Prot 32,2g Lip 84,9g Hc | | Vaso de leche y galletas 553 Kcal 12,1g Prot 13g Lip 95,1g Hc | | |
| 20 | Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor Pan | 21 | Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan | 22 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | 23 | Arroz con verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan | 24 | Crema de judías verdes Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan | | |
| | Bocadillo de pavo 674 Kcal 31,3g Prot 27,7g Lip 76,7g Hc | | Danonino Petidino 688 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc | | Bocadillo de jamón york 605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc | | Plátano 791 Kcal 32,8g Prot 26,7g Lip 103g Hc | | Bocadillo de chocolate 737 Kcal 23,2g Prot 32g Lip 87,6g Hc | | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | | | |

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



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

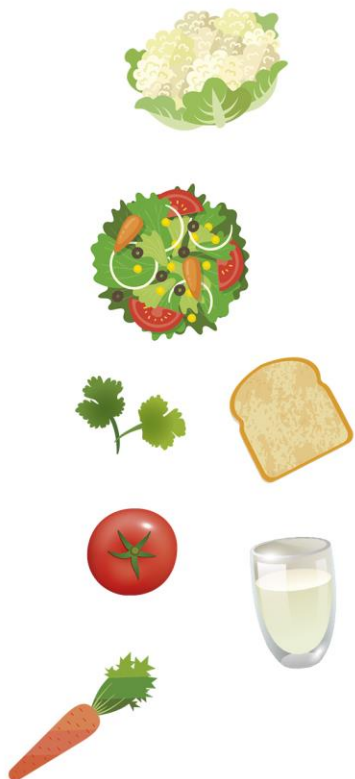
Pescado o huevo

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