

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 Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor Pan	3	Espirales con tomate y chorizo Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
					718 Kcal 27,9g Prot 26g Lip 91,7g Hc		590 Kcal 46,7g Prot 22,5g Lip 47,2g Hc		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 Pan	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
	854 Kcal 14,5g Prot 34,8g Lip 120,5g Hc		596 Kcal 30,2g Prot 26,5g Lip 65,2g Hc		694 Kcal 31,8g Prot 26,3g Lip 82,5g Hc		648 Kcal 19,2g Prot 26,2g Lip 82,2g Hc		615 Kcal 26,7g Prot 24,8g Lip 73,3g Hc
13	Coditos con salsa de tomate y orégano Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo asados 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 Menestra 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
	741 Kcal 23,3g Prot 32,5g Lip 86,8g Hc		618 Kcal 50,6g Prot 21,3g Lip 54,4g Hc		562 Kcal 25,1g Prot 23,6g Lip 70,7g Hc		894 Kcal 38,2g Prot 38g Lip 100,2g Hc		553 Kcal 12,1g Prot 13g Lip 95,1g Hc
20	Lentejas estofadas Huevo frito 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 Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	24	Crema de judías verdes Judías verdes rehogadas Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan
	688 Kcal 36,6g Prot 29g Lip 74,7g Hc		688 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc		605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc		987 Kcal 29,9g Prot 32,2g Lip 141,8g Hc		885 Kcal 29g Prot 37,1g Lip 104,2g 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

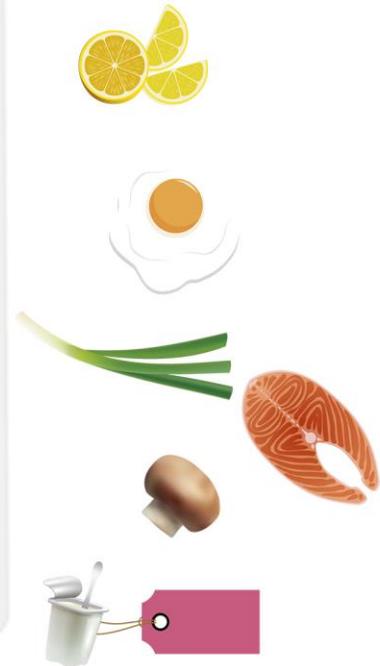
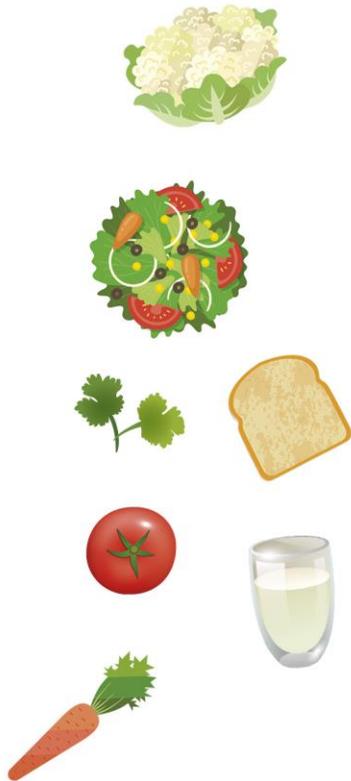
Pescado o huevo

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