

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	2
5	6	7	8	9
		Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur natural 850 Kcal 14,7g Prot 32,9g Lip 122,7g Hc	Puré de lentejas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 622 Kcal 29g Prot 24,7g Lip 72,2g Hc	Sopa maravilla Filete de pollo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de chocolate 457 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 48,1g Hc
12	13	14	15	16
Arroz caldoso de verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de queso 823 Kcal 14,6g Prot 27,2g Lip 127,1g Hc	Sopa de cocido Filete de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino 419 Kcal 30,9g Prot 11,4g Lip 46,7g Hc	Crema de judías verdes Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan integral Merienda: Plátano 694 Kcal 32,9g Prot 26,7g Lip 78,8g Hc	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 553 Kcal 22,9g Prot 25,5g Lip 64,3g Hc	Macarrones con tomate Filete de gallo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan Merienda: Vaso de leche y galletas 565 Kcal 16,4g Prot 15,1g Lip 88,5g Hc
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Lomo de sajonia en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 738 Kcal 29,9g Prot 26,3g Lip 94,2g Hc	Puré de lentejas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 586 Kcal 25,9g Prot 25,6g Lip 64,9g Hc	Sopa de ave con fideos Filete de pollo guisado Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de pavo 430 Kcal 30,7g Prot 13,2g Lip 45,4g Hc	Espirales con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur natural 615 Kcal 17,4g Prot 18,1g Lip 92,2g Hc	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan Merienda: Bocadillo de chocolate 622 Kcal 29,9g Prot 25,9g Lip 66,8g Hc
26	27	28	29	30
Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 728 Kcal 18,8g Prot 27g Lip 99,8g Hc	Crema de judías verdes Burger meat mixta en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 656 Kcal 29,6g Prot 24,9g Lip 79,6g Hc	Puré de garbanzos Lacón a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino 599 Kcal 29,3g Prot 24,3g Lip 65g Hc	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan Merienda: Bocadillo de pavo 709 Kcal 41,4g Prot 21,5g Lip 84,5g Hc	Puré de alubias blancas Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral Merienda: Vaso de leche y galletas 516 Kcal 18,5g Prot 23,3g Lip 64,8g 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 NAO5, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



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

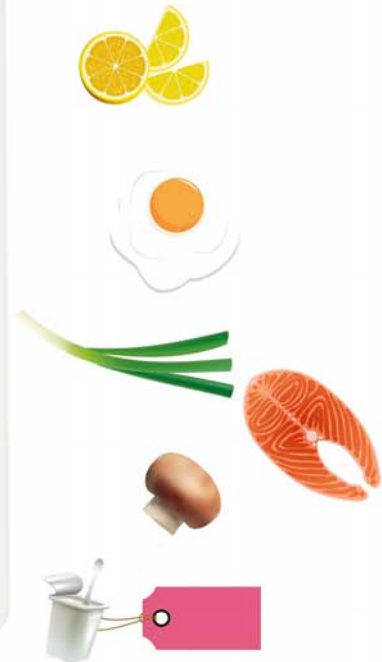
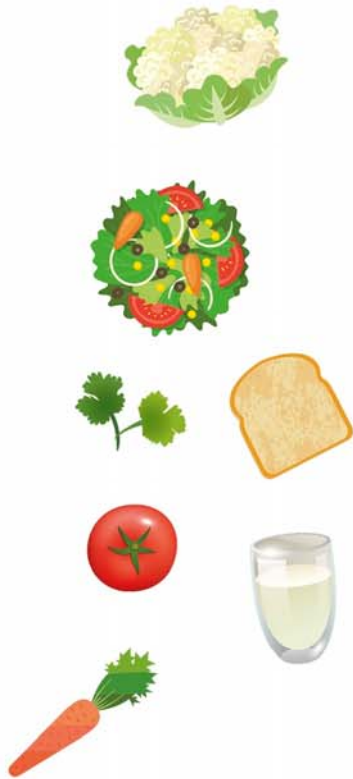
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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)