

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

12 Arroz caldoso de verduras
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
823 Kcal 14,6g Prot 27,2g Lip 127,1g Hc

13 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan
609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc

14 Crema de judías verdes
Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan integral
853 Kcal 39,2g Prot 31,8g Lip 97,5g Hc

15 Alubias blancas estofadas
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
607 Kcal 30,3g Prot 26,9g Lip 71,4g Hc

16 Macarrones con tomate y chorizo
Filete de gallo al limón
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur sabor
Pan
611 Kcal 18,5g Prot 18,8g Lip 89,2g Hc

19 Arroz tres delicias
Lomo de sajonia en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan
738 Kcal 29,9g Prot 26,3g Lip 94,2g Hc

20 Lentejas guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de tomate y olivas
Yogur sabor
Pan
693 Kcal 33g Prot 31,3g Lip 72,9g Hc

21 Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
524 Kcal 44g Prot 18,1g Lip 44,4g Hc

22 Espaguetis con tomate
Filete de gallo en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
615 Kcal 17,4g Prot 18,1g Lip 92,2g Hc

23 Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
855 Kcal 28,5g Prot 31,9g Lip 112g Hc

26 Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan
728 Kcal 18,8g Prot 27g Lip 99,8g Hc

27 Judías verdes rehogadas
Crema de judías verdes
Burger meat mixta en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
816 Kcal 35,9g Prot 30g Lip 98,3g Hc

28 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan
609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc

29 Coditos con salsa de tomate y orégano
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Yogur sabor
Pan
733 Kcal 41,7g Prot 23,5g Lip 86,1g Hc

30 Alubias blancas a la riojana
Filete de gallo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan integral
538 Kcal 21,8g Prot 22,5g Lip 69,9g Hc

8 9 10 11 12 13 14

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

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

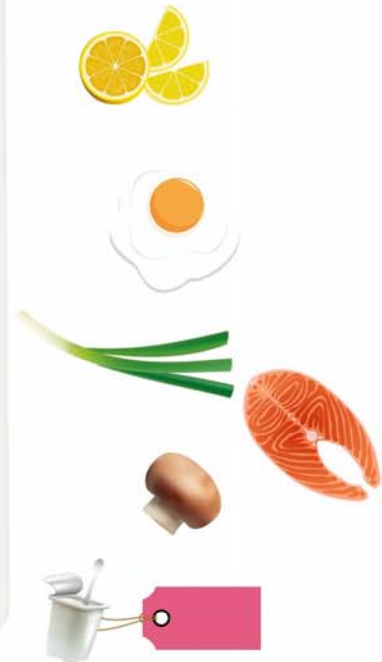
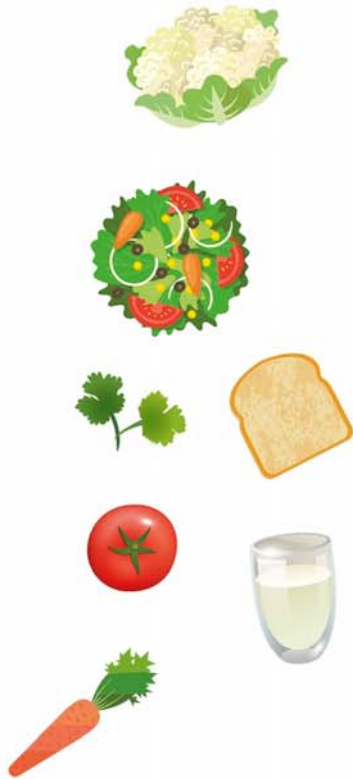
Pescado o carne

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)