



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	2
5	6	7	8	9

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOOS, 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%

12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	13	Crema de verduras Filete de pollo empanado Patatas fritas Yogur sabor Pan	14	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	15	Arroz a la milanesa Merluza al perejil Ensalada variada Yogur sabor Pan	16	Ensalada campera Burger meat mixta a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
619 Kcal 27,8g Prot 26,4g Lip 65,2g Hc		702 Kcal 34,8g Prot 25g Lip 82,2g Hc		673 Kcal 30,2g Prot 29,9g Lip 78,9g Hc		726 Kcal 29g Prot 23g Lip 97,8g Hc		584 Kcal 33,7g Prot 29,8g Lip 49,1g Hc	

19	Lentejas guisadas Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Paella valenciana Tortilla francesa casera con jamon york Tomate aliñado Yogur sabor Pan	21	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de cocido Filetes rusos de ternera y cerdo caseros Yogur sabor Pan	23	Ensalada de pasta tricolor Bacalao al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan
724 Kcal 32,8g Prot 36,8g Lip 68,3g Hc		713 Kcal 28,1g Prot 25,9g Lip 89,7g Hc		671 Kcal 46,1g Prot 20,3g Lip 75,3g Hc		582 Kcal 27,5g Prot 28,4g Lip 52,3g Hc		592 Kcal 32,2g Prot 18,5g Lip 72,3g Hc	

26	Arroz caldoso de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Crema de zanahoria Filete de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	28	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	29	Espaguetis carbonara Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan	30	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
805 Kcal 14,1g Prot 32,2g Lip 114g Hc		609 Kcal 37g Prot 17,8g Lip 73,8g Hc		600 Kcal 27,9g Prot 22,6g Lip 79,1g Hc		737 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 91,7g Hc		525 Kcal 19,1g Prot 23,4g Lip 57,9g Hc	

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)