



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

12 Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
713 Kcal 27,6g Prot 25,6g Lip 91,1g Hc

13 Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
574 Kcal 26g Prot 24,6g Lip 59,5g Hc

14 Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
614 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86g Hc

15 Arroz con verduras
Merluza al perejil
Ensalada variada
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
674 Kcal 24,5g Prot 20,4g Lip 94g Hc

16 Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 Lentejas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
652 Kcal 30,4g Prot 24g Lip 81g Hc

20 Paella de verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
674 Kcal 18,2g Prot 21,5g Lip 97,7g Hc

21 Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
581 Kcal 40,3g Prot 18,4g Lip 63,1g Hc

22 Sopa de cocido
Filetes rusos de ternera caseros
Puré de patatas
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
528 Kcal 31,7g Prot 17,6g Lip 57g Hc

23 Ensalada de pasta
Bacalao al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
606 Kcal 33,4g Prot 14,3g Lip 83g Hc

26 Arroz con verduras
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
738 Kcal 24,2g Prot 24g Lip 104,5g Hc

27 Crema de zanahorias
Filete de pollo al ajillo
Salteado de patata y champiñón
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
523 Kcal 35g Prot 17,1g Lip 55g Hc

28 Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
616 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86,4g Hc

29 Espaguetis con tomate
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
702 Kcal 30,8g Prot 22,1g Lip 89g Hc

30 Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
511 Kcal 27,2g Prot 17,2g Lip 60,3g 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 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%

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

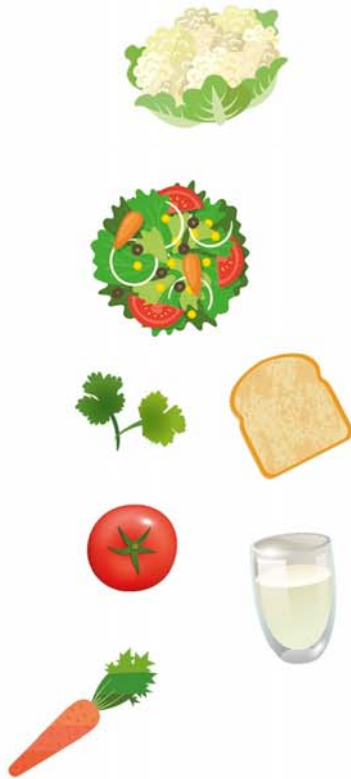
Pescado o carne

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)