

**LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**

<b>2</b>	Sopa de picadillo Magro con tomate Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	<b>3</b>	Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>4</b>	Alubias blancas a la riojana Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan	<b>5</b>	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	<b>6</b>	Macarrones boloñesa Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan
594 Kcal 31,9g Prot 16,3g Lip 62,1g Hc		873 Kcal 24g Prot 32,3g Lip 120,7g Hc		700 Kcal 34,2g Prot 32,3g Lip 78,7g Hc		588 Kcal 43,4g Prot 21,9g Lip 51,1g Hc		659 Kcal 30,3g Prot 20,8g Lip 86,5g Hc	
<b>9</b>	Crema de calabacín Escalope de cerdo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	<b>10</b>	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	<b>11</b>	Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	<b>12</b>	Patatas a la riojana Burger meat de cerdo y tenera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	<b>13</b>	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
796 Kcal 29,4g Prot 31g Lip 99,2g Hc		685 Kcal 30,8g Prot 32,7g Lip 71,1g Hc		688 Kcal 31,4g Prot 21,1g Lip 90,8g Hc		660 Kcal 27,8g Prot 28,9g Lip 71,1g Hc		667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,8g Hc	
<b>16</b>	Crema de puerro Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	<b>17</b>	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	<b>18</b>	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	<b>19</b>	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	<b>20</b>	Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
593 Kcal 22,4g Prot 22,6g Lip 75,7g Hc		777 Kcal 25,4g Prot 30,8g Lip 97,3g Hc		661 Kcal 33,1g Prot 34,6g Lip 68,4g Hc		624 Kcal 43,7g Prot 27,4g Lip 50g Hc		780 Kcal 30,8g Prot 28,3g Lip 98,2g Hc	
<b>23</b>	Patatas con pollo Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	<b>24</b>	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	<b>25</b>	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	<b>26</b>	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan	<b>27</b>	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
764 Kcal 22,6g Prot 34,6g Lip 89,3g Hc		623 Kcal 29,8g Prot 26,4g Lip 72,6g Hc		628 Kcal 27,7g Prot 15,5g Lip 94,1g Hc		710 Kcal 35,6g Prot 25,2g Lip 87,3g Hc		542 Kcal 26,7g Prot 24,7g Lip 53,6g Hc	
<b>30</b>	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	<b>31</b>	Crema de verduras Burger meat de cerdo y tenera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan						
572 Kcal 24,9g Prot 8,4g Lip 98,2g Hc		652 Kcal 23,9g Prot 20,2g Lip 91,3g 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 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



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

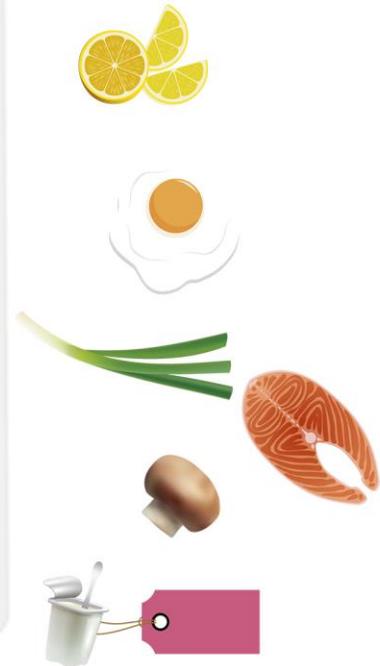
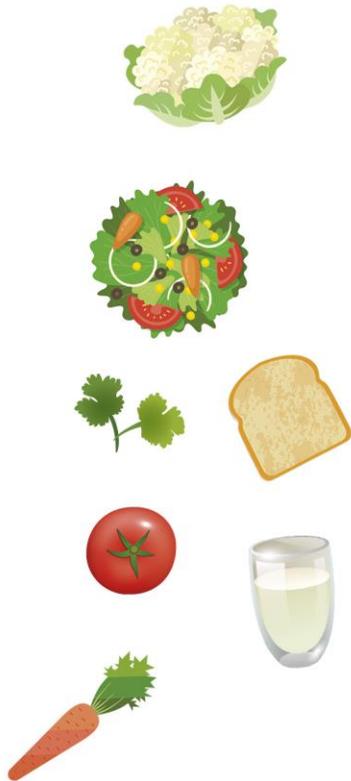
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](http://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