

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	2	Espirales de colores al ajillo Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan
					648 Kcal 31,3g Prot 33,7g Lip 65,2g Hc		647 Kcal 29,1g Prot 23,2g Lip 79,3g Hc		604 Kcal 45,7g Prot 22,3g Lip 52,9g Hc
6		7	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
			680 Kcal 26,7g Prot 27,7g Lip 84g Hc		764 Kcal 27,5g Prot 25,9g Lip 103,4g Hc		605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc		614 Kcal 20,8g Prot 28g Lip 66,2g Hc
13	Arroz tres delicias Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	14	Crema de verduras Burger meat mixta en salsa Ensalada de lechuga y maíz Natillas Pan	15	Macarrones con tomate Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan	17	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
	666 Kcal 26,9g Prot 17,8g Lip 99g Hc		730 Kcal 32,6g Prot 28,7g Lip 86,7g Hc		566 Kcal 27,8g Prot 14,5g Lip 80g Hc		704 Kcal 43g Prot 26,8g Lip 70,7g Hc		661 Kcal 32,2g Prot 30,1g Lip 79,7g Hc
20	Crema de calabacín Lomo de sajonia plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	22	Espaguetis con tomate y chorizo Halibut en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	23	Sopa minestrone Croquetas de jamón Varitas de merluza Postre lácteo Pan	24	
	553 Kcal 26,4g Prot 22,9g Lip 60,5g Hc		696 Kcal 34,5g Prot 26,4g Lip 82,2g Hc		706 Kcal 31,1g Prot 21,7g Lip 92g Hc		993 Kcal 28,7g Prot 50,3g Lip 115,8g Hc		
27		28		29		30			

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.

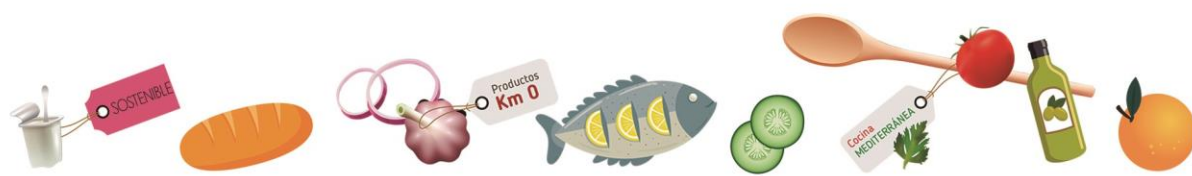
La comida va acompañada de agua.

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



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

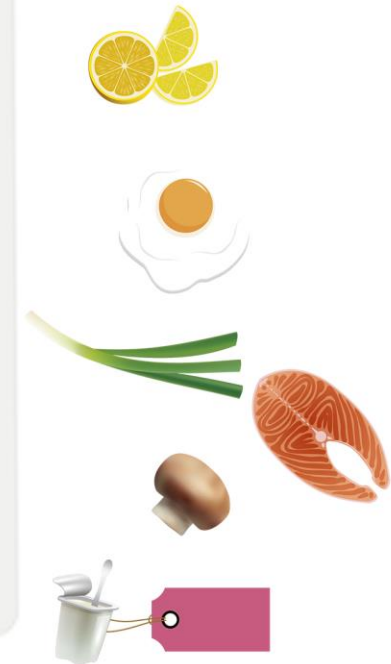
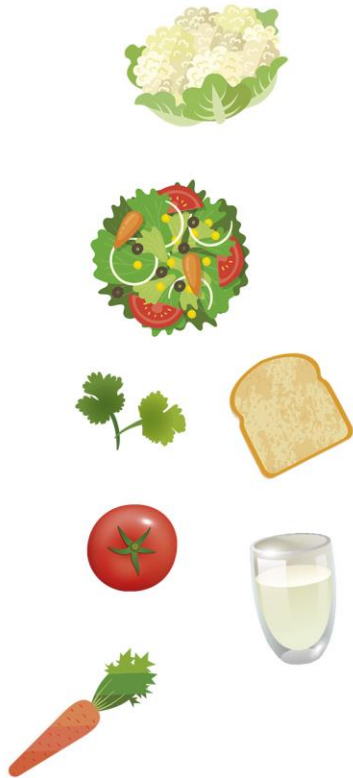
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



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