

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espirales al ajillo s/g Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos
6	Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	103 Kcal 0,6g Prot 0g Lip 24,3g Hc		538 Kcal 21,1g Prot 23,7g Lip 60,7g Hc		799 Kcal 24,5g Prot 24,5g Lip 118g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		574 Kcal 36,8g Prot 16,4g Lip 66,3g Hc
13	Arroz con verduras Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de verduras frescas Hamburguesa mixta casera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Natillas Pan sin alérgenos	15	Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	17	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	641 Kcal 22,4g Prot 13,4g Lip 106,5g Hc		733 Kcal 23,4g Prot 38g Lip 73,7g Hc		598 Kcal 21g Prot 13,1g Lip 98,4g Hc		515 Kcal 30,9g Prot 14,7g Lip 62,6g Hc		592 Kcal 26,6g Prot 21,9g Lip 85,8g Hc
20	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con tomate y chorizo s/g Halibut en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Postre lácteo Pan sin alérgenos	24	
	497 Kcal 19,4g Prot 20,6g Lip 59,1g Hc		810 Kcal 21,3g Prot 24,7g Lip 122,5g Hc		737 Kcal 23g Prot 20,4g Lip 111,4g Hc		607 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 78,7g 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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

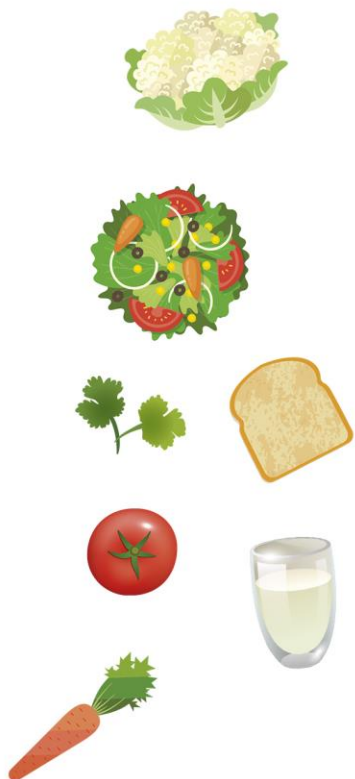
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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