

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	3	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Alubias blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan	5	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	6	Macarrones boloñesa Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Melocotón en almíbar Pan
9	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan	10	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	11	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	12	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
16	Crema de puerros Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	17	Espirales al ajillo Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan	18	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	19	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	20	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
23	Patatas con pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	25	Espaguetis con tomate Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	26	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan	27	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
30	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan						

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

El agua te da vida,  
¡Hidrátate!



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

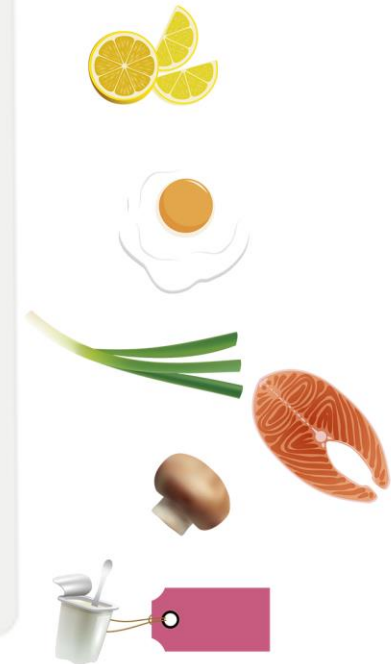
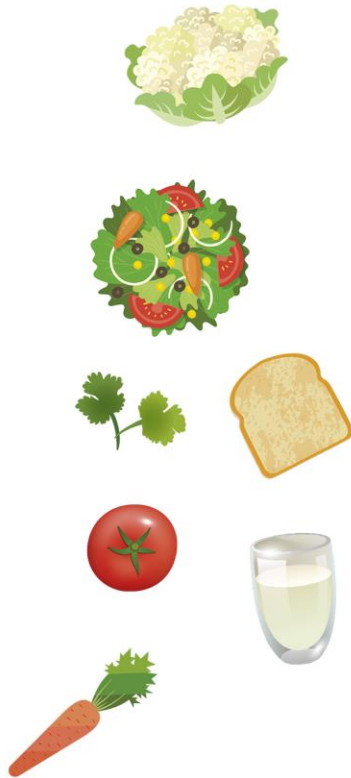
Pescado o carne

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