

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	2	Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan
					557 Kcal 28,5g Prot 26,2g Lip 62,2g Hc		663 Kcal 29,7g Prot 23,3g Lip 82,4g Hc		542 Kcal 40g Prot 17,1g Lip 53,8g Hc
6		7	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Arroz con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
			604 Kcal 37,1g Prot 24,7g Lip 62,2g Hc		730 Kcal 27,9g Prot 21,6g Lip 103,1g Hc		439 Kcal 25,1g Prot 6,7g Lip 67,5g Hc		606 Kcal 32g Prot 22,5g Lip 65,5g Hc
13	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	14	Crema de verduras frescas Ensalada de lechuga y maíz Natillas Pan	15	Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan	17	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
	620 Kcal 25,4g Prot 15,5g Lip 92,7g Hc		428 Kcal 11,3g Prot 14,9g Lip 61,5g Hc		658 Kcal 29,5g Prot 23,8g Lip 80,2g Hc		483 Kcal 34,1g Prot 15,4g Lip 50,1g Hc		561 Kcal 28,5g Prot 22,4g Lip 75,6g Hc
20	Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	22	Espaguetis con tomate y chorizo Jamoncitos de pollo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	23	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Salteado de patata y zanahoria Postre lácteo Pan	24	
	466 Kcal 21,4g Prot 21,1g Lip 48,8g Hc		664 Kcal 33,8g Prot 24,6g Lip 79,1g Hc		796 Kcal 52,4g Prot 25,9g Lip 84,6g Hc		575 Kcal 31,9g Prot 23,8g Lip 66,2g 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

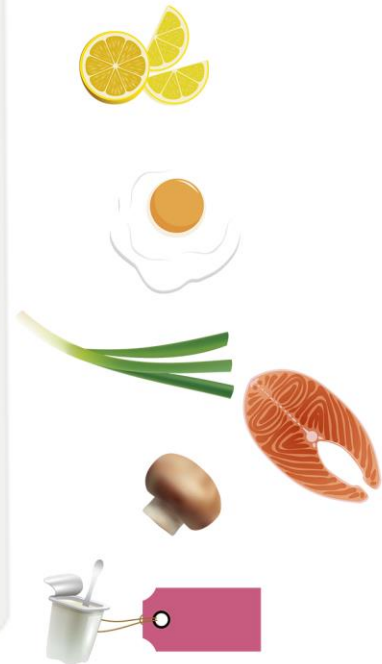
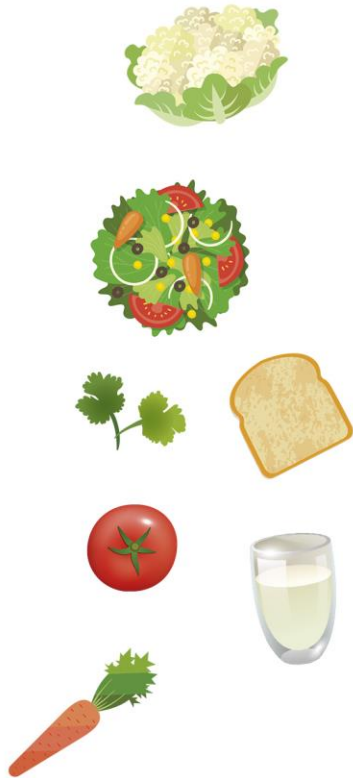
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



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