

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|    |  |    |   |    |   |    |  |    |   |
|----|--|----|---|----|---|----|--|----|---|
|    |  | 1  | Judías verdes rehogadas<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>(1,7,6)<br>524 Kcal 33,5g Prot 19,3g Lip 49,4g | 2  | Fideuá de pescado<br>Revuelto de jamón york<br>Ensalada de tomate y olivas<br>Fruta del tiempo<br>(1,2,4,6,3,7)<br>684 Kcal 27,8g Prot 27g Lip 82,4g Hc | 3  | Garbanzos guisados<br>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>(6,7,1)<br>823 Kcal 30,6g Prot 40,9g Lip 82,1g                            |    |   |
| 6  | Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>(1,6)<br>495 Kcal 25,8g Prot 23,9g Lip 41,1g  | 7  | Arroz con tomate<br>Huevo frito con chorizo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>(3,6,7,1)<br>876 Kcal 29,3g Prot 36,4g Lip 108,3g                       | 8  | Coditos a la carbonara<br>Merluza a la bilbaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>(1,6,7,2,3,4)<br>718 Kcal 33,1g Prot 24,8g Lip 87,2g      | 9  | Alubias blancas a la vinagreta<br>Croquetas y empanadillas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(3,1,4,6,7)<br>645 Kcal 24,4g Prot 26,6g Lip 82,7g                                     | 10 | Ensalada campera<br>Filete de pollo a la plancha<br>Asadillo de pimientos<br>Fruta del tiempo<br>(3,4,1,6)<br>508 Kcal 39,2g Prot 19,9g Lip 43,1g |
| 13 | Arroz con verduras<br>Revuelto de jamón york<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>Yogur sabor<br>(3,6,7,1)<br>734 Kcal 24,3g Prot 25,6g Lip 99,9g | 14 | Crema de calabacín<br>Filetes rusos de ternera caseros<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>(6,1,3)<br>631 Kcal 29,4g Prot 23,9g Lip 75,2g          | 15 | Ensalada de pasta tricolor<br>Abadejo en salsa<br>Guisantes salteados<br>Yogur sabor<br>(1,3,4,6,7)<br>668 Kcal 29,9g Prot 21,9g Lip 84,3g              | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>(6,1)<br>556 Kcal 44,1g Prot 19,9g Lip 64,3g | 17 | Patatas estofadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de tomate y olivas<br>Yogur sabor<br>(6,7,1)<br>618 Kcal 27g Prot 29,1g Lip 60,9g Hc  |
| 20 | Coditos con queso y orégano<br>Lomo de sajonia plancha<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>(1,7,6)<br>737 Kcal 33,8g Prot 28,6g Lip 82,2g           | 21 | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate y olivas<br>Yogur sabor<br>(1,6,3,7)<br>702 Kcal 34,1g Prot 27,3g Lip 82,6g              | 22 | Sopa de ave con fideos<br>Pollo asado en su jugo<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>(1,6)<br>549 Kcal 43,1g Prot 19,8g Lip                        | 23 | Arroz a la milanesa<br>Merluza al horno<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>(6,7,14,4,1,3)<br>647 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip  | 24 | Crema de puerro<br>Pizza de jamón y queso<br>Ensalada de lechuga<br>Tarrina de helado<br>(6,1,7,14)<br>906 Kcal 26,1g Prot 37,3g Lip 115,9g       |
| 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



# ¿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

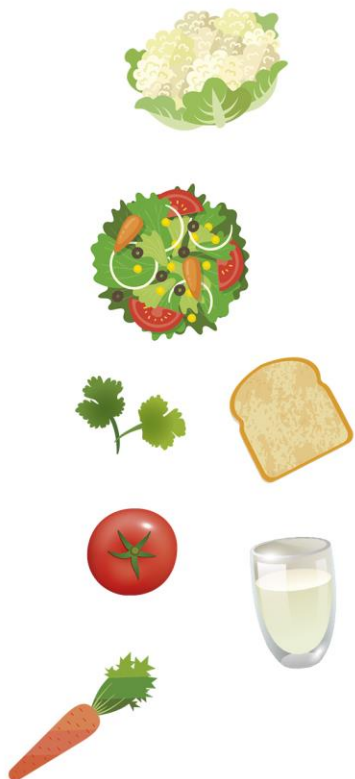
Pescado o huevo

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