

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Revuelto de champiñón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	3	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
				489 Kcal 24,9g Prot 22,6g Lip 43,4g Hc		666 Kcal 25,7g Prot 26,2g Lip 81,9g Hc		620 Kcal 35,3g Prot 27g Lip 58,7g Hc	
6	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Arroz con verduras Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan	8	Coditos al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	9	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan
	495 Kcal 25,8g Prot 23,9g Lip 41,1g Hc		635 Kcal 15,7g Prot 21,5g Lip 93g Hc		622 Kcal 29,5g Prot 18g Lip 83,7g Hc		558 Kcal 34,9g Prot 23,9g Lip 58,5g Hc		508 Kcal 39,2g Prot 19,9g Lip 43,1g Hc
13	Arroz con verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	17	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan
	654 Kcal 19,3g Prot 22,5g Lip 92,9g Hc		560 Kcal 27,9g Prot 19,5g Lip 68,5g Hc		603 Kcal 35,7g Prot 17,2g Lip 73,6g Hc		556 Kcal 44,1g Prot 19,9g Lip 64,3g Hc		555 Kcal 24,1g Prot 26,8g Lip 54,4g Hc
20	Coditos al ajillo Lacón a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de ave con fideos Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	23	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	24	Crema de puerro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
	665 Kcal 27,8g Prot 24,5g Lip 82,3g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		498 Kcal 42,2g Prot 17,8g Lip 40,5g Hc		609 Kcal 23,8g Prot 15,3g Lip 93,6g Hc		559 Kcal 26,4g Prot 23,5g Lip 61,1g 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



¿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

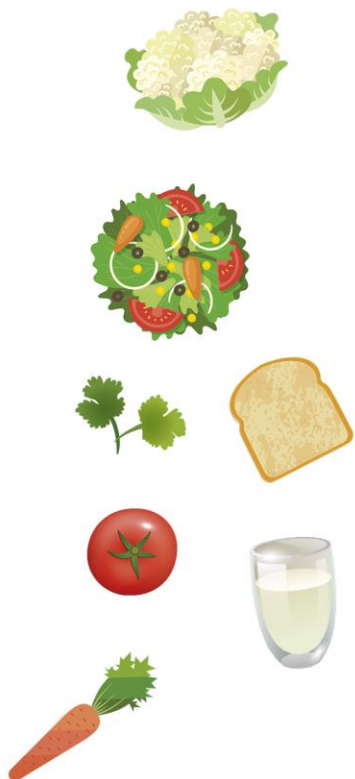
Pescado o huevo

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