

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	2	3	
			Crema de judías verdes Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Fideuá de pescado Revuelto de jamón york Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan
			595 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 68,6g Hc	684 Kcal 27,8g Prot 27g Lip 82,4g Hc	823 Kcal 30,6g Prot 40,9g Lip 82,1g Hc	
6	7	8	9	10		
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Merluza a la bilbaína Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan		
570 Kcal 25g Prot 24,3g Lip 61,5g Hc	728 Kcal 22,2g Prot 25,4g Lip 100,6g Hc	699 Kcal 30,6g Prot 24g Lip 88g Hc	786 Kcal 25,2g Prot 34,9g Lip 100,1g Hc	494 Kcal 33,7g Prot 14,6g Lip 55,8g Hc		
13	14	15	16	17		
Arroz con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera caseros Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta tricolor Abadejo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan		
729 Kcal 24,1g Prot 25,5g Lip 98,8g Hc	631 Kcal 29,4g Prot 23,9g Lip 75,2g Hc	668 Kcal 29,9g Prot 21,9g Lip 84,3g Hc	556 Kcal 44,1g Prot 19,9g Lip 64,3g Hc	618 Kcal 27g Prot 29,1g Lip 60,9g Hc		
20	21	22	23	24		
Coditos con queso y orégano Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz a la milanesa Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Burger meat de cerdo y tenera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan		
737 Kcal 33,8g Prot 28,6g Lip 82,2g Hc	702 Kcal 34,1g Prot 27,3g Lip 82,6g Hc	476 Kcal 35,6g Prot 15,4g Lip 47,5g Hc	647 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 93,7g Hc	636 Kcal 24,4g Prot 25,2g Lip 76,4g Hc		
27	28	29	30			
Arroz tres delicias Merluza al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Sopa maravilla Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan			
638 Kcal 25,3g Prot 17,8g Lip 93,4g Hc	524 Kcal 22g Prot 23,4g Lip 62,9g Hc	751 Kcal 32,6g Prot 31,5g Lip 82,3g Hc	481 Kcal 36,7g Prot 16g Lip 45,2g Hc			

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

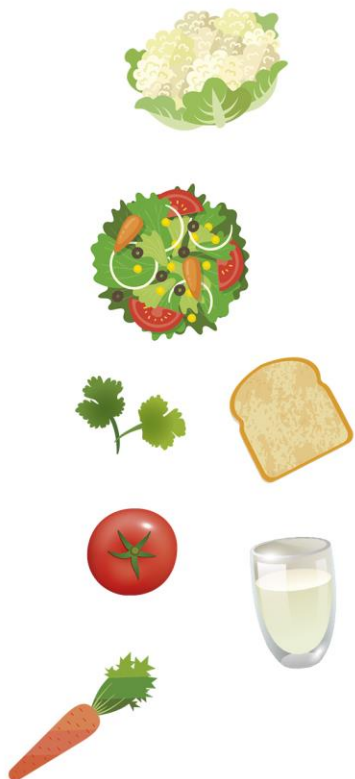
Pescado o huevo

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