

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos		
6	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera casera en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera caseros Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Filete de cerdo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave s/g Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con magro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
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 cocinadas  
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)  
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

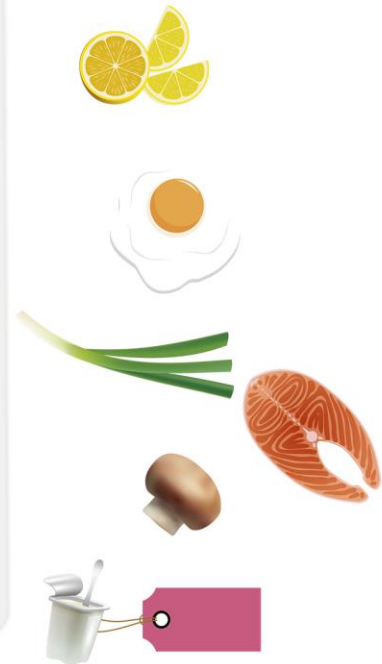
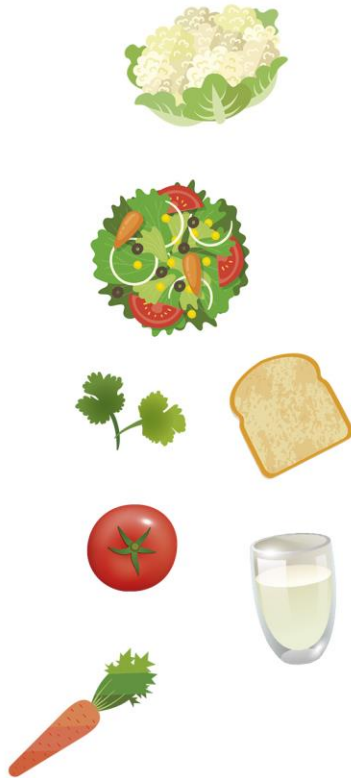
Pescado o carne

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**



Asociación de Cellacos y  
Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

estrategia  
**naos**  
¡come sano y muévete!

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial (RD 126/2015). Algadi presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011)