

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	2	Fideuá de pescado Revuelto de jamón serrano Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur de soja 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 Huevo frito Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	8	Coditos con tomate Merluza a la bilbaína Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera casera en salsa Yogur de soja Pan sin alérgenos	10	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
13	Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera caseros Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta Abadejo en salsa Guisantes salteados Yogur de soja 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 de soja Pan sin alérgenos
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Lacón a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Yogur de soja Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con magro Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur de soja 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

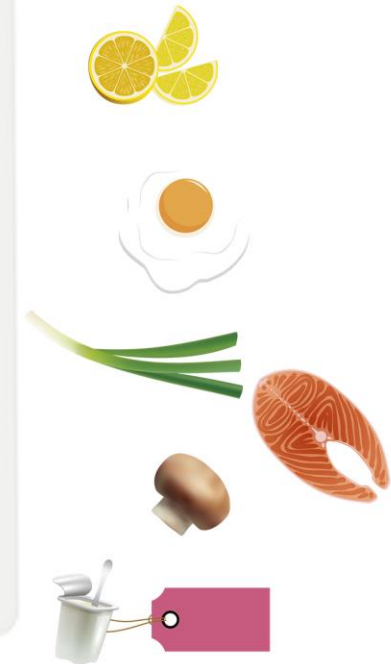
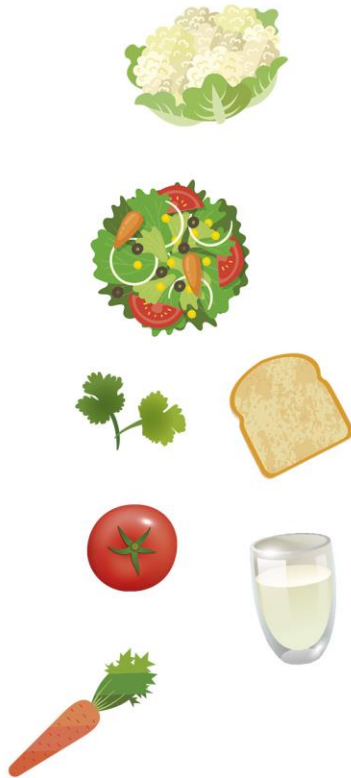
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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