

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	Pisto de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	2	Fideuá de pescado Revuelto de jamón serrano Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	
				524 Kcal 22,1g Prot 25,3g Lip 50,5g Hc		732 Kcal 29,9g Prot 27,8g Lip 90g Hc		603 Kcal 30g Prot 23,4g Lip 66,1g Hc	
6	Verduras variadas 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 sabor Pan sin alérgenos	8	Coditos con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	485 Kcal 20,8g Prot 23,6g Lip 46,6g Hc		821 Kcal 23,1g Prot 28,4g Lip 118g Hc		684 Kcal 24,9g Prot 21g Lip 97,8g Hc		518 Kcal 28,7g Prot 18,3g Lip 57,1g Hc		539 Kcal 37,2g Prot 19,4g Lip 53,3g Hc
13	Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano 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 Abadejo en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	16	Sopa de ave 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
	789 Kcal 26,5g Prot 26,6g Lip 108,5g Hc		573 Kcal 24,5g Prot 22,9g Lip 68,6g Hc		641 Kcal 28,4g Prot 15,6g Lip 94g Hc		488 Kcal 32,8g Prot 16,8g Lip 49,6g Hc		647 Kcal 25,1g Prot 28,5g Lip 70,8g Hc
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Lacón a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor 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 Fruta natural Pan sin alérgenos
	703 Kcal 25,7g Prot 24,7g Lip 92,7g Hc		563 Kcal 16,9g Prot 26,8g Lip 62,4g Hc		545 Kcal 35,5g Prot 18,3g Lip 57,7g Hc		695 Kcal 25,1g Prot 16,8g Lip 103,9g Hc		1056 Kcal 6,7g Prot 39,6g Lip 154g 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

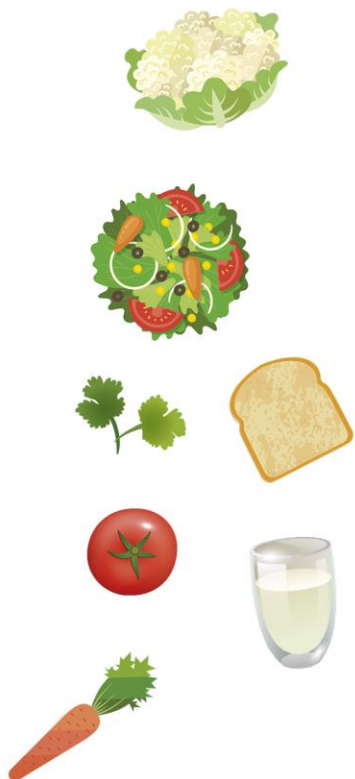
Pescado o huevo

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