

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	2	Fideuá de verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	3	Garbanzos con verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan
					517 Kcal 26,8g Prot 24,9g Lip 42,6g Hc		695 Kcal 29g Prot 28,3g Lip 81g Hc		716 Kcal 38,4g Prot 29,4g Lip 73,8g Hc
6	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Arroz con tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Yogur sabor Pan	8	Coditos a la carbonara Filete de cerdo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	9	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera casera en salsa Yogur sabor Pan	10	Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan
	460 Kcal 24,7g Prot 23,8g Lip 33,9g Hc		876 Kcal 29,3g Prot 36,4g Lip 108,3g Hc		762 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip 83,1g Hc		733 Kcal 42,9g Prot 31,6g Lip 79,5g Hc		471 Kcal 35,5g Prot 15,5g Lip 46,5g Hc
13	Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor Pan	14	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera caseros Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta Filete de cerdo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	17	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan
	758 Kcal 28,4g Prot 27,1g Lip 98,2g Hc		542 Kcal 26,4g Prot 23,4g Lip 58,4g Hc		787 Kcal 44g Prot 30,6g Lip 80,3g Hc		548 Kcal 43,8g Prot 19,8g Lip 62,8g Hc		616 Kcal 27g Prot 29g Lip 60,6g Hc
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	22	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	23	Arroz con magro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	24	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan
	692 Kcal 31,4g Prot 27g Lip 79,7g Hc		687 Kcal 33,7g Prot 27,1g Lip 79,7g Hc		514 Kcal 37,5g Prot 18,8g Lip 47,5g Hc		724 Kcal 33,5g Prot 22,8g Lip 90,4g Hc		1129 Kcal 9,9g Prot 47,8g Lip 151g 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

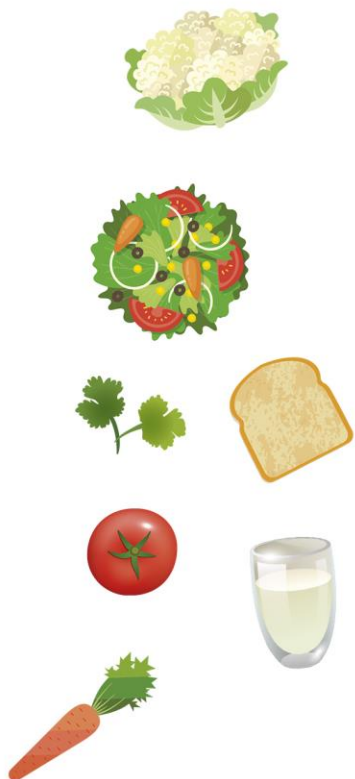
Pescado o huevo

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