

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	<b>3</b>	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	<b>4</b>	Crema de zanahorias con picatostes Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
		609 Kcal 39,3g Prot 10,3g Lip 87,6g Hc		642 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 97,4g Hc		629 Kcal 25,5g Prot 28,8g Lip 66,2g Hc		644 Kcal 31,4g Prot 11g Lip 82,4g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>9</b>	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	<b>10</b>	Alubias blancas estofadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	<b>11</b>	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
		666 Kcal 19,9g Prot 22,5g Lip 95,2g Hc		504 Kcal 31,6g Prot 18,2g Lip 52,1g Hc		632 Kcal 52g Prot 17,9g Lip 72,9g Hc		468 Kcal 13,8g Prot 19,7g Lip 57,6g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	<b>16</b>	Arroz con tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	<b>17</b>	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	<b>18</b>	Macarrones con tomate Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
		601 Kcal 36,8g Prot 22,8g Lip 64,5g Hc		770 Kcal 17,3g Prot 30,9g Lip 104,1g Hc		629 Kcal 25,5g Prot 28,8g Lip 66,2g Hc		659 Kcal 30,3g Prot 18,7g Lip 90g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Fideuá valenciana Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	<b>23</b>	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	<b>24</b>	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>25</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan
		497 Kcal 17,6g Prot 15,2g Lip 71,2g Hc		495 Kcal 27,6g Prot 14,2g Lip 63,4g Hc		577 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 71,4g Hc		670 Kcal 26,2g Prot 13g Lip 109,6g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

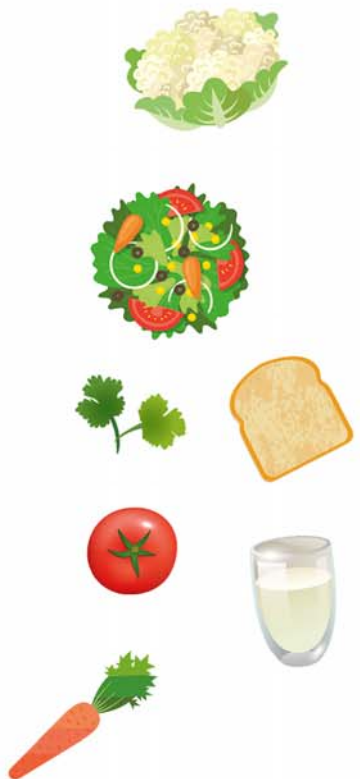
CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b> Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 634 Kcal 39,7g Prot 12,6g Lip 88,5g Hc	<b>2</b> Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 642 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 97,4g Hc	<b>3</b> Garbanzos con verduras Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan 629 Kcal 25,5g Prot 28,8g Lip 66,2g Hc	<b>4</b> Crema de zanahorias con picatostes Lomo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 533 Kcal 26,8g Prot 16,1g Lip 69,9g Hc
<b>7</b> Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 19,8g Prot 21,8g Lip 92,9g Hc	<b>8</b> Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan 504 Kcal 31,6g Prot 18,2g Lip 52,1g Hc	<b>9</b> Alubias blancas estofadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 632 Kcal 52g Prot 17,9g Lip 72,9g Hc	<b>10</b> Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 468 Kcal 13,8g Prot 19,7g Lip 57,6g Hc	<b>11</b> Espaguetis con verduras Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 618 Kcal 32,7g Prot 14,8g Lip 88,5g Hc
<b>14</b> Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 601 Kcal 36,8g Prot 22,8g Lip 64,5g Hc	<b>15</b> Arroz con champiñones Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan 647 Kcal 15,8g Prot 24,6g Lip 89,5g Hc	<b>16</b> Garbanzos con verduras Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan 629 Kcal 25,5g Prot 28,8g Lip 66,2g Hc	<b>17</b> Macarrones al ajillo Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 656 Kcal 30,5g Prot 18,1g Lip 90,5g Hc	<b>18</b> Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan 424 Kcal 26,3g Prot 10,9g Lip 54,9g Hc
<b>21</b> Fideuá valenciana Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 497 Kcal 17,6g Prot 15,2g Lip 71,2g Hc	<b>22</b> Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan 495 Kcal 27,6g Prot 14,2g Lip 63,4g Hc	<b>23</b> Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 577 Kcal 23,6g Prot 25,2g Lip 71,4g Hc	<b>24</b> Arroz con verduras Palometa a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 516 Kcal 9,7g Prot 9,4g Lip 96,5g Hc	<b>25</b>
<b>28</b>				

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	3	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	4	Crema de zanahorias con picatostes Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
		710 Kcal 36,3g Prot 18,3g Lip 97,8g Hc		692 Kcal 22,4g Prot 22,9g Lip 98,7g Hc		315 Kcal 14,4g Prot 7,5g Lip 45g Hc		605 Kcal 24,8g Prot 19,5g Lip 81,3g Hc	
7	8	Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	9	Sopa de ave Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan	10	Alubias blancas estofadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
		740 Kcal 19,9g Prot 26,6g Lip 103,1g Hc		703 Kcal 37,4g Prot 31g Lip 67,1g Hc		632 Kcal 52g Prot 17,9g Lip 72,9g Hc		468 Kcal 13,8g Prot 19,7g Lip 57,6g Hc	
14	15	Lentejas estofadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	18	Macarrones con queso y oregano Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan	
		547 Kcal 33,5g Prot 17g Lip 66,6g Hc		711 Kcal 20g Prot 25,1g Lip 101,7g Hc		256 Kcal 11,6g Prot 5,5g Lip 38,7g Hc		737 Kcal 34,9g Prot 22,2g Lip 93,5g Hc	
21	22	Fideuá valenciana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	23	Crema de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	24	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	25	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan	
		720 Kcal 22,1g Prot 28,8g Lip 90,6g Hc		629 Kcal 30,5g Prot 26,2g Lip 66,5g Hc		618 Kcal 24,7g Prot 25,6g Lip 80,2g Hc		670 Kcal 26,2g Prot 13g Lip 109,6g Hc	
28									

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.

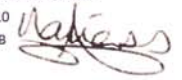
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahoria Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		711 Kcal 34,2g Prot 19,6g Lip 97,8g Hc		698 Kcal 19,9g Prot 23,9g Lip 101,1g Hc		328 Kcal 12,4g Prot 8,3g Lip 48,9g Hc		629 Kcal 27,7g Prot 14,1g Lip 76g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Sopa de ave Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Alubias blancas guisadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>11</b>	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		742 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 103g Hc		668 Kcal 32,3g Prot 31,4g Lip 63,2g Hc		705 Kcal 55,1g Prot 22,8g Lip 78,5g Hc		469 Kcal 11,7g Prot 21g Lip 57,6g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Macarrones con queso y oregano Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>18</b>	Crema de verduras Burger meat a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		586 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 64,4g Hc		713 Kcal 17,9g Prot 26,4g Lip 101,6g Hc		279 Kcal 9,4g Prot 6g Lip 45,7g Hc		739 Kcal 32,8g Prot 23,5g Lip 93,5g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Fideuá valenciana Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>25</b>	Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		651 Kcal 28,4g Prot 27g Lip 72,8g Hc		630 Kcal 28,4g Prot 27,5g Lip 66,5g Hc		620 Kcal 22,6g Prot 26,9g Lip 80,1g Hc		692 Kcal 25,9g Prot 15,2g Lip 110,8g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		317 Kcal 11g Prot 8,5g Lip 47,1g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Sopa de ave s/g Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>11</b>	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		669 Kcal 31g Prot 31,1g Lip 65,4g Hc		617 Kcal 49,4g Prot 19g Lip 69,6g Hc		398 Kcal 10,2g Prot 18,9g Lip 46,3g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>18</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
		529 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 59,9g Hc		873 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 102,4g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		656 Kcal 21,9g Prot 17,9g Lip 99,4g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Fideuá de pollo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>25</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		633 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 80,6g Hc		603 Kcal 26,8g Prot 30,4g Lip 55,2g Hc		606 Kcal 23,4g Prot 27,8g Lip 74g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		611 Kcal 22,1g Prot 15,1g Lip 95g Hc		569 Kcal 22,5g Prot 28,3g Lip 54,4g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Patatas guisadas con verduras Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Crema de verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>11</b>	Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		690 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 95g Hc		570 Kcal 39,8g Prot 18,4g Lip 61,3g Hc		441 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 43,3g Hc		632 Kcal 21,2g Prot 14,6g Lip 103,6g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>18</b>	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		529 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 59,9g Hc		538 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 54,9g Hc		770 Kcal 30,1g Prot 24,5g Lip 105,7g Hc		504 Kcal 23,6g Prot 23,1g Lip 50,7g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Fideuá de pollo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de puerros Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>25</b>	
		633 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 80,6g Hc		428 Kcal 19g Prot 12,5g Lip 60,8g Hc		732 Kcal 25,8g Prot 22,3g Lip 105,6g Hc		
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		317 Kcal 11g Prot 8,5g Lip 47,1g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Sopa de ave s/g Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>11</b>	Crema de verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		669 Kcal 31g Prot 31,1g Lip 65,4g Hc		617 Kcal 49,4g Prot 19g Lip 69,6g Hc		441 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 43,3g Hc
								579 Kcal 24,3g Prot 12,4g Lip 93,3g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Arroz con tomate Lacón a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>18</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
		579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		789 Kcal 22,2g Prot 31,5g Lip 103,5g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		656 Kcal 21,9g Prot 17,9g Lip 99,4g Hc
								504 Kcal 23,6g Prot 23,1g Lip 50,7g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Fideuá de pollo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>25</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		633 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 80,6g Hc		603 Kcal 26,8g Prot 30,4g Lip 55,2g Hc		558 Kcal 30,2g Prot 17,2g Lip 78,6g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

**LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**

	<b>1</b>	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		276 Kcal 12,5g Prot 8,5g Lip 34,1g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>		Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>8</b>	Sopa de ave s/g Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Crema de verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		627 Kcal 32,5g Prot 31,1g Lip 52,4g Hc		617 Kcal 49,4g Prot 19g Lip 69,6g Hc		441 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 43,3g Hc
		579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		789 Kcal 22,2g Prot 31,5g Lip 103,5g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		614 Kcal 23,4g Prot 17,9g Lip 86,4g Hc
<b>14</b>		Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>15</b>	Arroz con tomate Lacón a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos
		579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		789 Kcal 22,2g Prot 31,5g Lip 103,5g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		614 Kcal 23,4g Prot 17,9g Lip 86,4g Hc
		633 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 80,6g Hc		562 Kcal 28,3g Prot 30,4g Lip 42,2g Hc		558 Kcal 30,2g Prot 17,2g Lip 78,6g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>21</b>		Fideuá de pollo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>22</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		633 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 80,6g Hc		562 Kcal 28,3g Prot 30,4g Lip 42,2g Hc		558 Kcal 30,2g Prot 17,2g Lip 78,6g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

**CONSEJO MENSUAL**

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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  
**naus**  
¡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)



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		703 Kcal 32,9g Prot 19,4g Lip 97,6g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		519 Kcal 20,7g Prot 26,2g Lip 49g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>		Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>8</b>	Sopa de ave Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Patatas guisadas con verduras Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		619 Kcal 29,2g Prot 29,1g Lip 60,1g Hc		570 Kcal 39,8g Prot 18,4g Lip 61,3g Hc		398 Kcal 10,2g Prot 18,9g Lip 46,3g Hc
		Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>15</b>	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		529 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 59,9g Hc		873 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 102,4g Hc		537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,7g Hc		564 Kcal 21,1g Prot 14,4g Lip 87g Hc
<b>14</b>		Fideuá de pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>22</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		656 Kcal 29,4g Prot 26,5g Lip 74,4g Hc		554 Kcal 23,8g Prot 28,1g Lip 52,1g Hc		476 Kcal 12,3g Prot 23,1g Lip 56,2g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>21</b>								
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

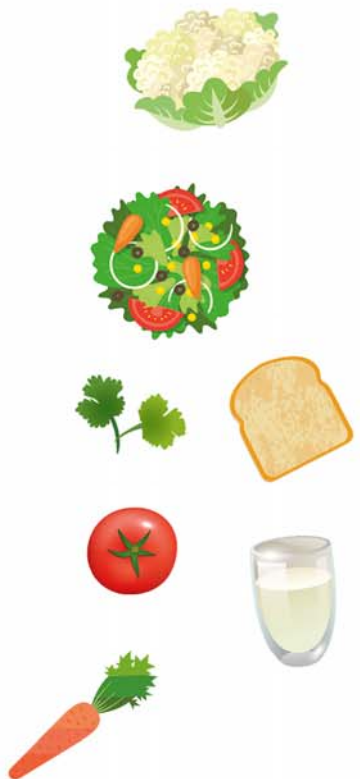
CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		703 Kcal 32,9g Prot 19,4g Lip 97,6g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		275 Kcal 13,8g Prot 8,8g Lip 31,9g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>		Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>8</b>	Sopa de ave Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		627 Kcal 33,8g Prot 31,4g Lip 50,2g Hc		617 Kcal 49,4g Prot 19g Lip 69,6g Hc		398 Kcal 10,2g Prot 18,9g Lip 46,3g Hc
		579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		873 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 102,4g Hc		267 Kcal 9,3g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc		613 Kcal 28,3g Prot 18,8g Lip 78,1g Hc
<b>14</b>		Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>15</b>	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos
		579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		873 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 102,4g Hc		267 Kcal 9,3g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc		613 Kcal 28,3g Prot 18,8g Lip 78,1g Hc
		656 Kcal 29,4g Prot 26,5g Lip 74,4g Hc		562 Kcal 28,3g Prot 30,4g Lip 42,2g Hc		606 Kcal 23,4g Prot 27,8g Lip 74g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>21</b>		Fideuá de pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>22</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		656 Kcal 29,4g Prot 26,5g Lip 74,4g Hc		562 Kcal 28,3g Prot 30,4g Lip 42,2g Hc		606 Kcal 23,4g Prot 27,8g Lip 74g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>28</b>								

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.

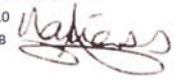
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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](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



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)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>2</b>	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>3</b>	Sopa de ave Morcillo guisado Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>4</b>	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		703 Kcal 32,9g Prot 19,4g Lip 97,6g Hc		706 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 101,8g Hc		568 Kcal 23,8g Prot 28,5g Lip 52,2g Hc		604 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 61,4g Hc
<b>7</b>		Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>8</b>	Sopa de ave Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>9</b>	Patatas guisadas con verduras Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>10</b>	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		722 Kcal 22,3g Prot 24g Lip 103,9g Hc		668 Kcal 32,3g Prot 31,4g Lip 63,2g Hc		570 Kcal 39,8g Prot 18,4g Lip 61,3g Hc		398 Kcal 10,2g Prot 18,9g Lip 46,3g Hc
		Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>15</b>	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>16</b>	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>17</b>	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos
		529 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 59,9g Hc		873 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 102,4g Hc		537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,7g Hc		613 Kcal 24,1g Prot 16,7g Lip 90,1g Hc
		Fideuá de pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>22</b>	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	<b>23</b>	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	<b>24</b>	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		656 Kcal 29,4g Prot 26,5g Lip 74,4g Hc		603 Kcal 26,8g Prot 30,4g Lip 55,2g Hc		476 Kcal 12,3g Prot 23,1g Lip 56,2g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc
<b>28</b>								

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%

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

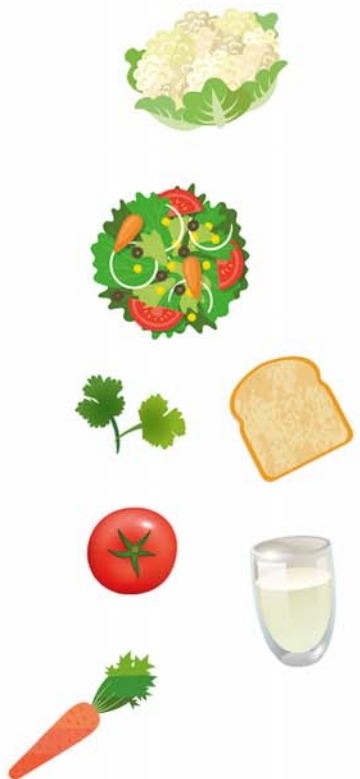
CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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



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)