

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2 FESTIVO 3 Arroz tres delicias Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 4 Crema de verduras Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan integral 5 Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 6 Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan

9 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 10 Crema de puerro Filetes rusos de ternera y cerdo caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan 11 Coditos a la carbonara Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 12 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 13 Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada

16 FESTIVO 17 Espirales orientales con verduras Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 18 Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan integral 19 Arroz a banda Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 20 Alubias pintas con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan

23 Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 24 Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan 25 Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 26 Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan 27 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

30 Arroz tres delicias Salchichas frankfurt cocidas al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 31 Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



¿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

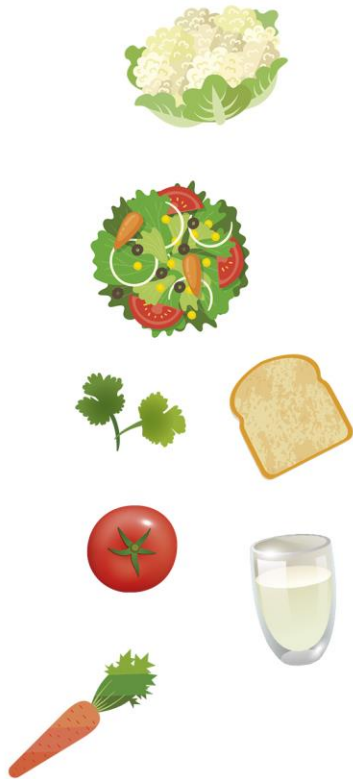
Pescado o carne

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



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)