

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1		2
5	6	7	8	9	
			Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa maravilla Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
		721 Kcal 26,4g Prot 25,1g Lip 95,7g Hc		587 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 66,5g Hc	529 Kcal 43,6g Prot 17,1g Lip 48,6g Hc
12	13	14	15	16	
Espirales con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Ensalada campera Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
704 Kcal 29,6g Prot 28,8g Lip 80,8g Hc	593 Kcal 24,9g Prot 25,6g Lip 73,4g Hc	535 Kcal 26,8g Prot 23,1g Lip 51,4g Hc	642 Kcal 22,6g Prot 18,7g Lip 94,6g Hc	578 Kcal 33,5g Prot 28,9g Lip 47g Hc	
19	20	21	22	23	
Lentejas estofadas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Paella valenciana Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Pollo salteado Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
540 Kcal 37,4g Prot 17,5g Lip 60,8g Hc	653 Kcal 24,3g Prot 23,3g Lip 85,5g Hc	587 Kcal 35,2g Prot 17,7g Lip 70,7g Hc	599 Kcal 26,8g Prot 26,1g Lip 63,4g Hc	562 Kcal 31,1g Prot 14,2g Lip 75,9g Hc	
26	27	28	29	30	
Arroz caldoso de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
660 Kcal 25,5g Prot 24,4g Lip 83,5g Hc	612 Kcal 42,4g Prot 20g Lip 65g Hc	564 Kcal 23,5g Prot 24,9g Lip 68,9g Hc	625 Kcal 30,6g Prot 16,8g Lip 84,9g Hc	473 Kcal 28,8g Prot 17,6g Lip 48,7g Hc	

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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



¿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

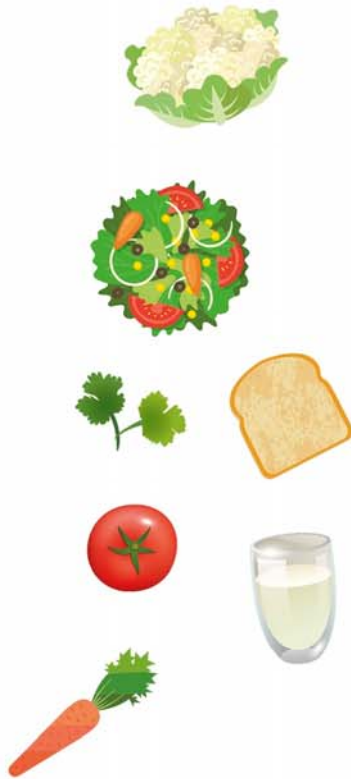
Pescado o carne

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



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		2
5	6	7	8	9	
			Arroz con verduras Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa maravilla Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
			704 Kcal 26,2g Prot 24,5g Lip 93,4g Hc	587 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 66,5g Hc	529 Kcal 43,6g Prot 17,1g Lip 48,6g Hc
12	13	14	15	16	
Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Ensalada campera Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
697 Kcal 29,7g Prot 28,1g Lip 80,7g Hc	593 Kcal 24,9g Prot 25,6g Lip 73,4g Hc	535 Kcal 26,8g Prot 23,1g Lip 51,4g Hc	642 Kcal 22,6g Prot 18,7g Lip 94,6g Hc	578 Kcal 33,5g Prot 28,9g Lip 47g Hc	
19	20	21	22	23	
Lentejas estofadas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Paella valenciana Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Pollo salteado Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Filete de merluza plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
540 Kcal 37,4g Prot 17,5g Lip 60,8g Hc	653 Kcal 24,3g Prot 23,3g Lip 85,5g Hc	587 Kcal 35,2g Prot 17,7g Lip 70,7g Hc	599 Kcal 26,8g Prot 26,1g Lip 63,4g Hc	584 Kcal 30,7g Prot 18,5g Lip 72,6g Hc	
26	27	28	29	30	
Arroz caldoso de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
660 Kcal 25,5g Prot 24,4g Lip 83,5g Hc	612 Kcal 42,4g Prot 20g Lip 65g Hc	564 Kcal 23,5g Prot 24,9g Lip 68,9g Hc	622 Kcal 30,8g Prot 16,2g Lip 85,4g Hc	473 Kcal 28,8g Prot 17,6g Lip 48,7g Hc	

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOIS, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

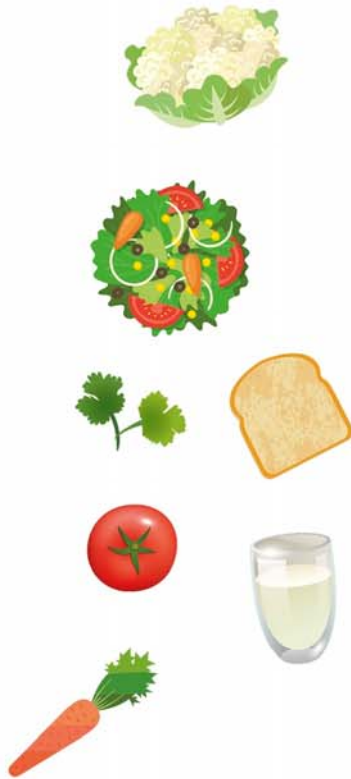
Pescado o carne

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



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	2	
5	6	7	8	9	
			Arroz con tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa maravilla Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
		805 Kcal 15,7g Prot 28,9g Lip 117,4g Hc	681 Kcal 34,2g Prot 24,7g Lip 82,5g Hc	530 Kcal 43,6g Prot 17,1g Lip 48,8g Hc	
12	13	14	15	16	
Espirales con queso y orégano Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Yogur sabor Pan	Ensalada campera Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
594 Kcal 26,4g Prot 23,2g Lip 67,3g Hc	607 Kcal 30,3g Prot 26,9g Lip 71,4g Hc	538 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 50,4g Hc	702 Kcal 25,6g Prot 21g Lip 100,3g Hc	578 Kcal 33,5g Prot 28,9g Lip 47g Hc	
19	20	21	22	23	
Lentejas estofadas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Paella valenciana Revuelto de champiñón Tomate aliñado Yogur sabor Pan	Crema de calabacín Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
756 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 103,4g Hc	711 Kcal 27,2g Prot 25,6g Lip 91g Hc	533 Kcal 23,4g Prot 16,6g Lip 72,1g Hc	454 Kcal 24,7g Prot 8,5g Lip 67,3g Hc	562 Kcal 31,1g Prot 14,2g Lip 75,9g Hc	
26	27	28	29	30	
Arroz caldoso de verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	
614 Kcal 24g Prot 18,5g Lip 85,6g Hc	673 Kcal 45,4g Prot 22,4g Lip 70,9g Hc	609 Kcal 29,8g Prot 26,2g Lip 74,2g Hc	660 Kcal 31,1g Prot 18,8g Lip 88,4g Hc	472 Kcal 29,3g Prot 18g Lip 47,3g Hc	

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAO5, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



¿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

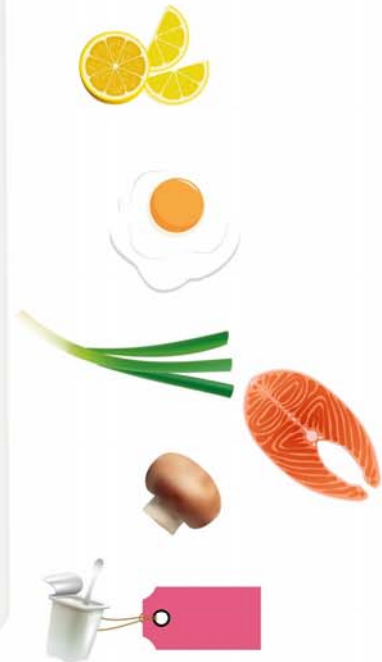
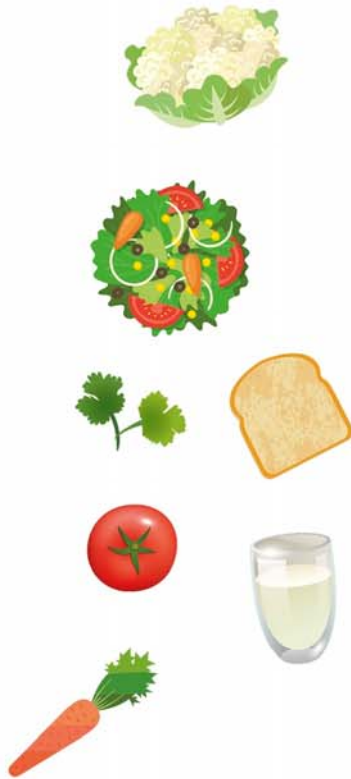
Pescado o carne

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



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 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Sopa maravilla
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc

712 Kcal 32,3g Prot 24,3g Lip 92,7g Hc

561 Kcal 41,7g Prot 16,6g Lip 59g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con queso y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas a la riojana
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada campera
Burger meat mixta a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

672 Kcal 25,9g Prot 28,6g Lip 75,4g Hc

644 Kcal 30g Prot 26g Lip 81,9g Hc

579 Kcal 36,9g Prot 17,8g Lip 63,7g Hc

731 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 110,2g Hc

616 Kcal 31,8g Prot 29,3g Lip 59,3g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas guisadas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Fajita de pollo y verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta tricolor
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

836 Kcal 25,8g Prot 32,4g Lip 111,5g Hc

760 Kcal 27,4g Prot 25,9g Lip 101,7g Hc

564 Kcal 21,5g Prot 16,2g Lip 82,3g Hc

640 Kcal 28g Prot 25,8g Lip 79,5g Hc

610 Kcal 26,1g Prot 17,4g Lip 85,6g Hc

26 27 28 29 30

Arroz caldoso de verduras
Lomo de sajonia plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas estofadas
Huevos rotos con patatas y jamón york
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis con tomate
Abadejo en salsa de limón
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

707 Kcal 25,4g Prot 24,8g Lip 93,7g Hc

704 Kcal 43,4g Prot 21,9g Lip 81,1g Hc

593 Kcal 29,4g Prot 21,5g Lip 79,8g Hc

691 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 98,6g Hc

556 Kcal 17,2g Prot 23g Lip 68,1g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOOS, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



¿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

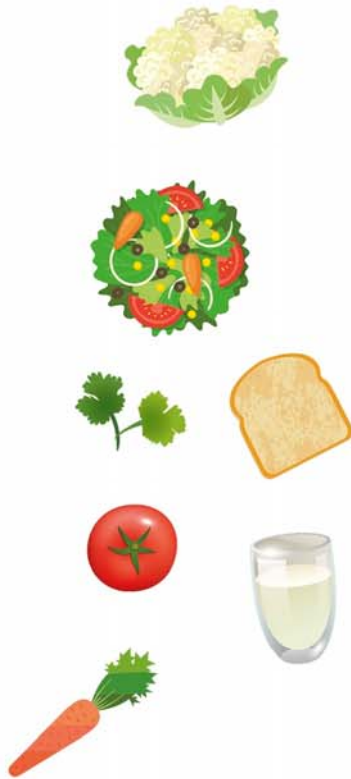
Pescado o carne

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
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

1 2

5 6 7 8 9

12 Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc

13 Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
624 Kcal 27,9g Prot 26,2g Lip 78,7g Hc

14 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc

15 Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc

16 Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 Patatas guisadas con verduras
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
585 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 72,8g Hc

20 Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
792 Kcal 26,5g Prot 26,5g Lip 109,3g Hc

21 Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc

22 Sopa de cocido s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
475 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 80,9g Hc

23 Ensalada de pasta s/g
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
287 Kcal 14,6g Prot 6,1g Lip 42,2g Hc

26 Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc

27 Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc

28 Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc

29 Espaguetis con tomate s/g
Abadejo con salsa de limón
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
681 Kcal 23,5g Prot 17,1g Lip 105,8g Hc

30 Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
512 Kcal 25,9g Prot 16,9g Lip 62,6g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAO5, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

- 1 CERVEZA
- 2 CERVEZA
- 3 CERVEZA
- 4 CERVEZA
- 5 CERVEZA
- 6 CERVEZA
- 7 CERVEZA
- 8 CERVEZA
- 9 CERVEZA
- 10 CERVEZA
- 11 CERVEZA
- 12 CERVEZA
- 13 CERVEZA
- 14 CERVEZA

¿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

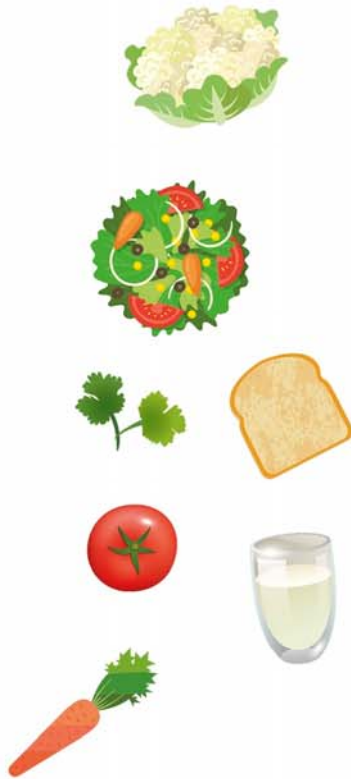
Pescado o carne

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



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 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de puerros
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Filete de pavo en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

19 20 21 22 23

Patatas guisadas con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Lacón con aceite y pimentón
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Filete de cerdo en salsa
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Pisto de verduras
Filete de cerdo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis con tomate s/g
Filete de pavo al limón
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

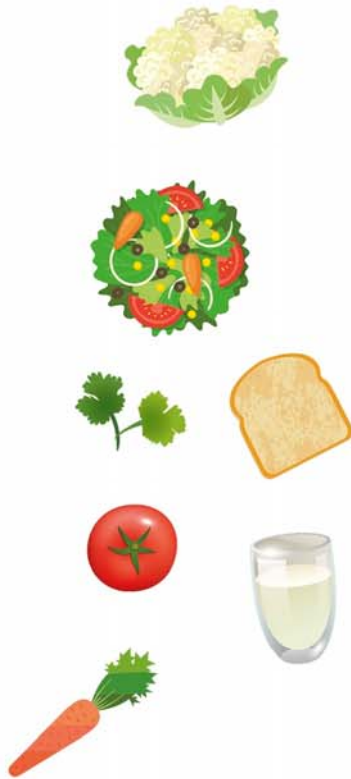
Pescado o carne

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
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

			1	2	
5	6	7	8	9	
			Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc		640 Kcal 36,3g Prot 20,5g Lip 78,3g Hc	552 Kcal 39,6g Prot 16g Lip 60,3g Hc
12	13	14	15	16	
Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc	595 Kcal 31,5g Prot 18,8g Lip 81,3g Hc	520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc	719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc	558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc	
19	20	21	22	23	
Lentejas estofadas Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Paella de verduras Lacón con aceite y pimentón Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Pollo salteado Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc	784 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 110,8g Hc	548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc	475 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 80,9g Hc	287 Kcal 14,6g Prot 6,1g Lip 42,2g Hc	
26	27	28	29	30	
Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Jamonicitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc	629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc	666 Kcal 35,9g Prot 25,9g Lip 80,5g Hc	681 Kcal 23,5g Prot 17,1g Lip 105,8g Hc	512 Kcal 25,9g Prot 16,9g Lip 62,6g Hc	

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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

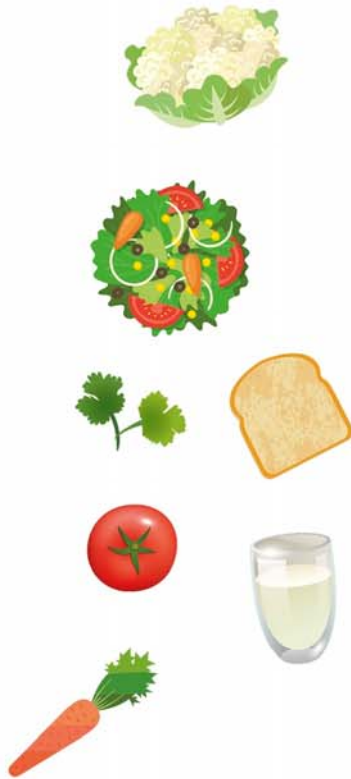
Pescado o carne

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
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

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc

598 Kcal 37,8g Prot 20,5g Lip 65,4g Hc

552 Kcal 39,6g Prot 16g Lip 60,3g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc

595 Kcal 31,5g Prot 18,8g Lip 81,3g Hc

520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc

678 Kcal 24,7g Prot 20,5g Lip 94,7g Hc

558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Lacón con aceite y pimentón
Tomate aliñado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de cocido s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc

742 Kcal 26,7g Prot 25,5g Lip 97,8g Hc

548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc

475 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 80,9g Hc

287 Kcal 14,6g Prot 6,1g Lip 42,2g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis con tomate s/g
Abadejo con salsa de limón
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc

588 Kcal 43,3g Prot 21,7g Lip 52,3g Hc

666 Kcal 35,9g Prot 25,9g Lip 80,5g Hc

681 Kcal 23,5g Prot 17,1g Lip 105,8g Hc

512 Kcal 25,9g Prot 16,9g Lip 62,6g Hc

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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

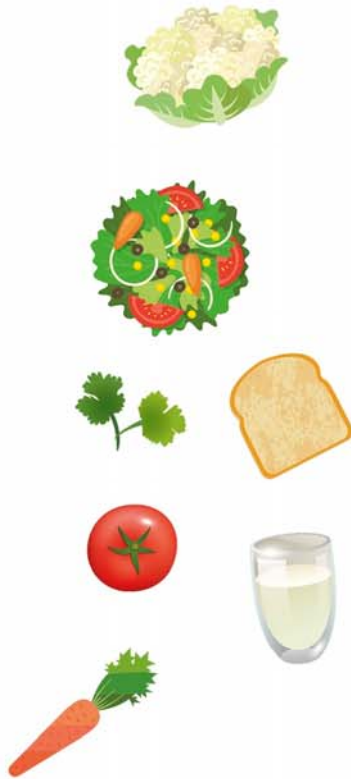
Pescado o carne

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 Celíacos 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

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de puerros
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc

533 Kcal 14,7g Prot 21,2g Lip 71,1g Hc

551 Kcal 40,9g Prot 16,3g Lip 58g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc

517 Kcal 20g Prot 23,7g Lip 56,5g Hc

513 Kcal 20,7g Prot 22,3g Lip 57,4g Hc

661 Kcal 20,3g Prot 18,2g Lip 102,3g Hc

558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 20 21 22 23

Patatas guisadas con verduras
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

585 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 72,8g Hc

733 Kcal 23,6g Prot 24,2g Lip 103,8g Hc

548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc

534 Kcal 19,1g Prot 23,2g Lip 60,2g Hc

593 Kcal 29,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Pisto de verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis con tomate
Abadejo con salsa de limón
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc

571 Kcal 38,9g Prot 19,4g Lip 59,9g Hc

493 Kcal 22,5g Prot 23g Lip 50,4g Hc

650 Kcal 26g Prot 16,2g Lip 98,1g Hc

511 Kcal 27,2g Prot 17,2g Lip 60,3g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAO5, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

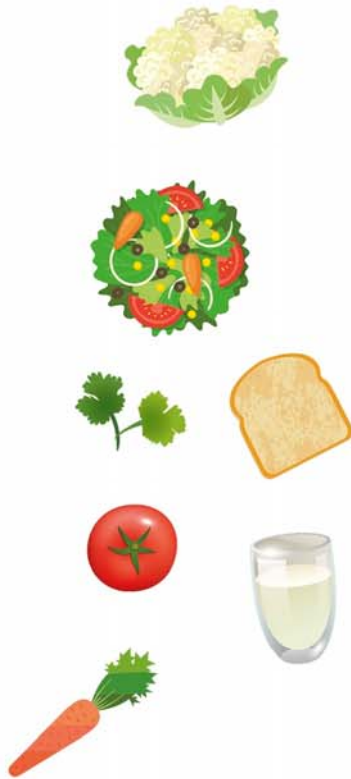
Pescado o carne

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
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

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 656 Kcal 33,4g Prot 24,1g Lip 76,9g Hc 551 Kcal 40,9g Prot 16,3g Lip 58g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc 624 Kcal 27,9g Prot 26,2g Lip 78,7g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 678 Kcal 24,7g Prot 20,5g Lip 94,7g Hc 558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Tomate aliñado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc 750 Kcal 28g Prot 26,5g Lip 96,3g Hc 548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc 474 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 78,7g Hc 593 Kcal 29,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis con tomate
Abadejo con salsa de limón
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc 588 Kcal 43,3g Prot 21,7g Lip 52,3g Hc 625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc 691 Kcal 28,6g Prot 18,3g Lip 99,1g Hc 511 Kcal 27,2g Prot 17,2g Lip 60,3g Hc



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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



¿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

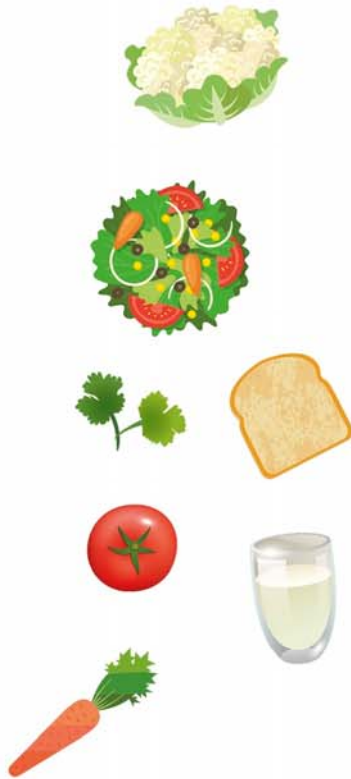
Pescado o carne

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
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

1 2

5 6 7 8 9

12 Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc

13 Sopa de ave
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
517 Kcal 20g Prot 23,7g Lip 56,5g Hc

14 Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
513 Kcal 20,7g Prot 22,3g Lip 57,4g Hc

15 Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc

16 Ensalada de patata
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
558 Kcal 27,4g Prot 24,1g Lip 57,7g Hc

19 Patatas guisadas con verduras
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
585 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 72,8g Hc

20 Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
792 Kcal 26,5g Prot 26,5g Lip 109,3g Hc

21 Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc

22 Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
534 Kcal 19,1g Prot 23,2g Lip 60,2g Hc

23 Ensalada de pasta
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
593 Kcal 29,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

26 Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
722 Kcal 24g Prot 24g Lip 100,9g Hc

27 Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc

28 Pisto de verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
493 Kcal 22,5g Prot 23g Lip 50,4g Hc

29 Espaguetis con tomate
Abadejo con salsa de limón
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
650 Kcal 26g Prot 16,2g Lip 98,1g Hc

30 Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
511 Kcal 27,2g Prot 17,2g Lip 60,3g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAO5, 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

Incorpora más pescado azul en tu alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

¿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

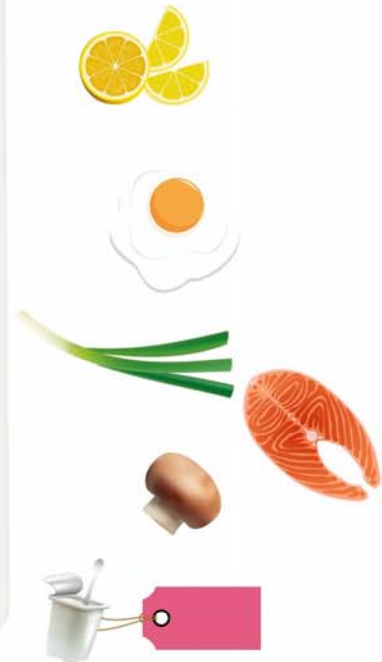
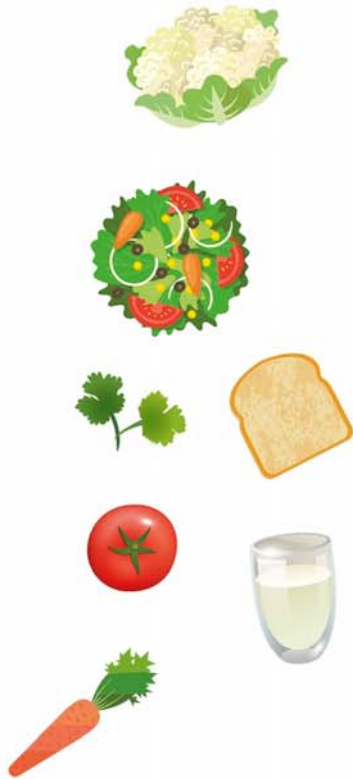
Pescado o carne

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



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)