



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate  
Croquetas de jamón  
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

850 Kcal 14,7g Prot 32,9g Lip 122,7g 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  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan

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

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

Arroz a la milanesa  
Merluza al horno  
Ensalada variada  
Yogur sabor  
Pan

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

641 Kcal 27,9g Prot 29,1g Lip 65,2g Hc 613 Kcal 31,9g Prot 26,5g Lip 71,7g Hc 538 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 50,4g Hc 738 Kcal 29,4g Prot 23,1g Lip 100,1g Hc 584 Kcal 33,7g Prot 29,8g Lip 49,1g Hc

19 20 21 22 23

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

Paella valenciana  
Revuelto de jamón york  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
Pan

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

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan

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

805 Kcal 27,7g Prot 32,9g Lip 101,3g Hc 729 Kcal 29,3g Prot 26,4g Lip 91,5g Hc 533 Kcal 23,4g Prot 16,6g Lip 72,1g Hc 609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc 579 Kcal 28g Prot 17,9g Lip 75,4g Hc

26 27 28 29 30

Arroz caldoso de verduras  
Lomo de sajonia 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  
Huevos rotos con patatas y jamón york  
Fruta del tiempo  
Pan

Espaguetis carbonara  
Abadejo en salsa de limón  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan

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

676 Kcal 27,3g Prot 25,3g Lip 83,5g Hc 673 Kcal 45,4g Prot 22,4g Lip 70,9g Hc 562 Kcal 31,3g Prot 22g Lip 69,6g Hc 679 Kcal 33,6g Prot 19,6g Lip 87,6g Hc 515 Kcal 19,3g Prot 23,7g Lip 54,8g 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



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

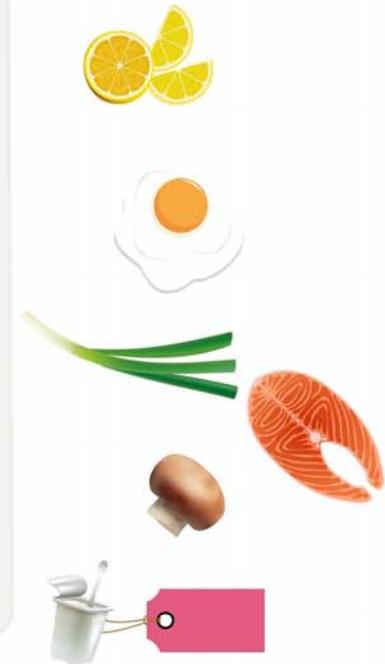
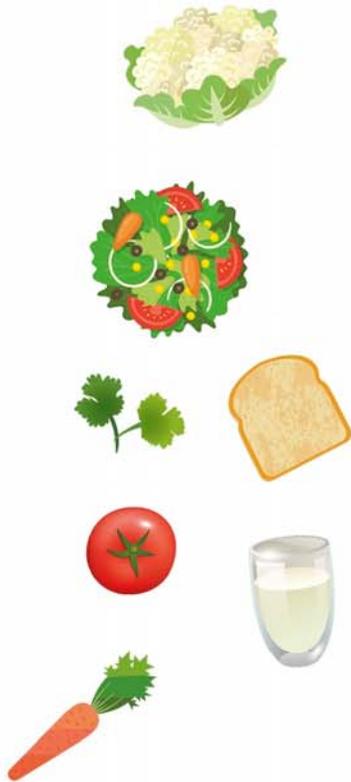
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

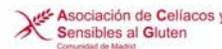
Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](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)