

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan
					561 Kcal 38,9g Prot 18g Lip 68g Hc		709 Kcal 34,3g Prot 22,2g Lip 91,8g Hc		552 Kcal 24,3g Prot 28,7g Lip 50,3g Hc
6	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan integral	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensaladilla rusa Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	797 Kcal 27,6g Prot 38,1g Lip 89,8g Hc		694 Kcal 31,1g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc		561 Kcal 23g Prot 24,2g Lip 58,5g Hc		605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc		584 Kcal 33,9g Prot 28,7g Lip 47,3g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	15	Ensalada de pasta tricolor Abadejo a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	727 Kcal 22,2g Prot 26,5g Lip 101,3g Hc		675 Kcal 21,1g Prot 27,7g Lip 84,2g Hc		690 Kcal 31,9g Prot 28,3g Lip 76,6g Hc		560 Kcal 43,9g Prot 18,2g Lip 68,8g Hc		526 Kcal 24,6g Prot 16,4g Lip 52g Hc
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan
	722 Kcal 32g Prot 27,7g Lip 82,2g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		612 Kcal 42,2g Prot 20g Lip 65,1g Hc		666 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 93,1g Hc		846 Kcal 28,2g Prot 35,5g Lip 101,4g Hc
27		28		29		30			

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

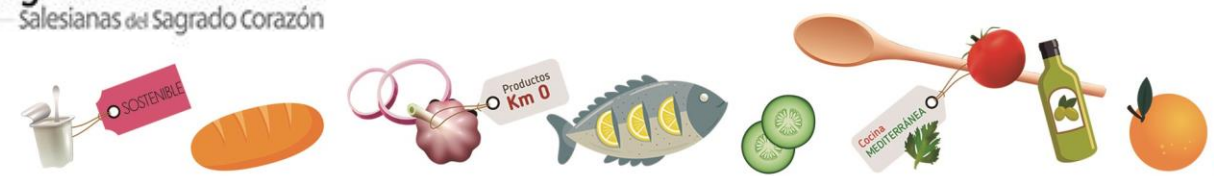
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

CONSEJO MENSUAL

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO



PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

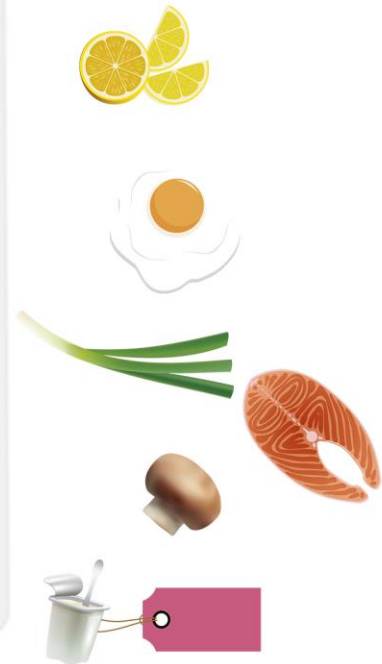
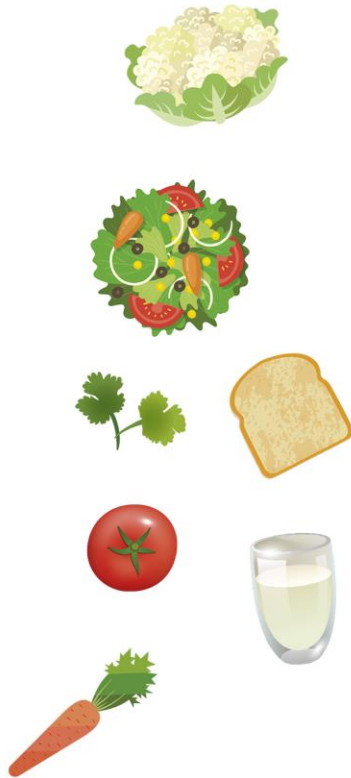
Pescado o carne

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