



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Croquetas y empanadillas
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

784 Kcal 15,6g Prot 28,1g Lip 115,3g Hc 748 Kcal 41,2g Prot 19,9g Lip 106,3g 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

Crema de verduras
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

Sopa de puchero de garbanzos
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 761 Kcal 44,1g Prot 24,1g Lip 87,4g Hc 738 Kcal 29,4g Prot 23,1g Lip 100,1g Hc 493 Kcal 28,5g Prot 24,5g Lip 42,4g Hc

19 20 21 22 23

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

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y olivas
Yogur sabor
Pan

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

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Espirales al ajillo
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

805 Kcal 27,7g Prot 32,9g Lip 101,3g Hc 765 Kcal 18,8g Prot 30,2g Lip 102,2g Hc 533 Kcal 23,4g Prot 16,6g Lip 72,1g Hc 609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc 577 Kcal 26,2g Prot 13,2g Lip 86,7g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con 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

708 Kcal 27,9g Prot 25,3g Lip 90,9g 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

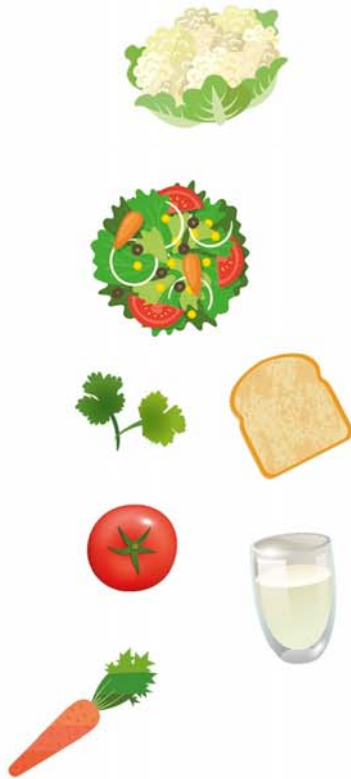
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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)