

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Fruta del tiempo Pan	2	Entremeses variados Fideuá de pescado Fruta del tiempo Pan	3	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
					693 Kcal 23,1g Prot 25g Lip 94,5g Hc		538 Kcal 25,4g Prot 11,9g Lip 81,2g Hc		681 Kcal 34,2g Prot 24,7g Lip 82,5g Hc
6	Espaguetis carbonara Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Garbanzos guisados San jacobó Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	8	Ensalada campera Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	9	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	10	Entremeses variados Paella valenciana Tarrina de helado Pan
	604 Kcal 30,4g Prot 17,4g Lip 78,8g Hc		794 Kcal 25,9g Prot 39,1g Lip 84,6g Hc		655 Kcal 26,4g Prot 33,3g Lip 62g Hc		712 Kcal 44,1g Prot 27g Lip 72,4g Hc		655 Kcal 24,6g Prot 20g Lip 92,5g Hc
13	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Crema de verduras Tortilla francesa con jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta y manzana Ragout de ternera en salsa Fruta del tiempo Pan	16	Arroz al horno Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan	17	Sopa maravilla Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
	794 Kcal 27,5g Prot 38,1g Lip 89,3g Hc		647 Kcal 13,9g Prot 34,9g Lip 67,6g Hc		650 Kcal 34,3g Prot 41,8g Lip 72,1g Hc		667 Kcal 30,3g Prot 13,7g Lip 100,1g Hc		511 Kcal 32,3g Prot 21g Lip 46,5g Hc
20	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Sopa maravilla Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas chips Tarrina de helado Pan	22		23		24	
	677 Kcal 27,6g Prot 24,2g Lip 86,9g Hc		797 Kcal 35,8g Prot 33,8g Lip 87,9g 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.

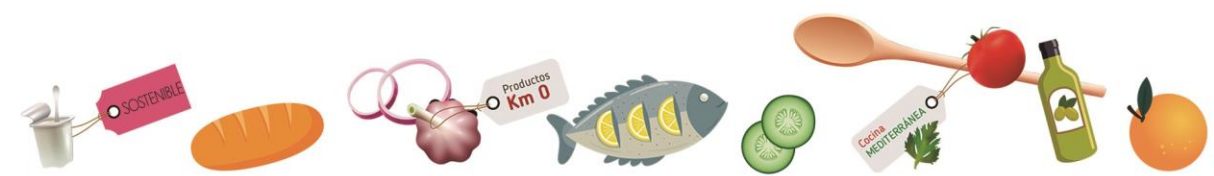
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col. MAD00310  
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

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



ALIMENTAR EDUCANDO

# ¿QUÉ PODEMOS CENAR?



## SI HAS COMIDO → PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),  
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas  
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)  
o patatas

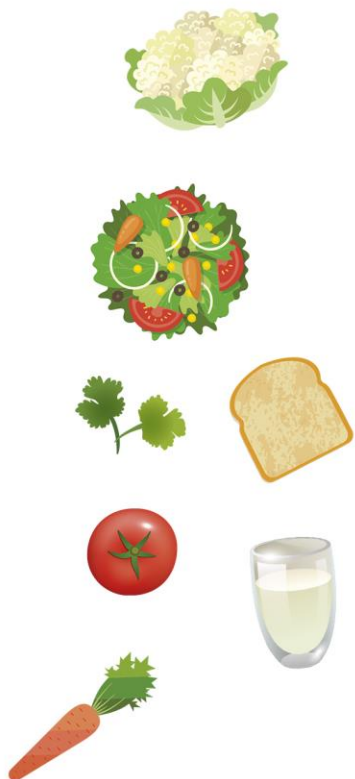
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

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