

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<b>2</b>	Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Fruta del tiempo Pan	<b>3</b>	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	<b>4</b>	Crema de calabaza Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	<b>5</b>	Sopa de cocido Fish and chips Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>6</b>	Macarrones pomodoro Burger meat mixta a la plancha Calabacin rebozado Yogur sabor Pan
	711 Kcal 23g Prot 25,2g Lip 98,8g Hc		617 Kcal 36,9g Prot 24,5g Lip 65,6g Hc		551 Kcal 30,2g Prot 17,5g Lip 65,9g Hc		466 Kcal 23,8g Prot 18,3g Lip 51,1g Hc		871 Kcal 39g Prot 36,3g Lip 95,1g Hc
<b>9</b>	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	<b>10</b>	Crema de puerro Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	<b>11</b>	Entremeses variados Fideuá de pescado Yogur sabor Pan	<b>12</b>	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	<b>13</b>	Arroz caldoso de verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
	708 Kcal 33g Prot 30,9g Lip 78,3g Hc		630 Kcal 17,5g Prot 25,4g Lip 82,7g Hc		600 Kcal 28,3g Prot 14,2g Lip 87,7g Hc		471 Kcal 36g Prot 12,8g Lip 51,5g Hc		717 Kcal 24,2g Prot 22,9g Lip 103,2g Hc
<b>16</b>	Ensalada de pasta tricolor Rabas empanadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	<b>17</b>	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	<b>18</b>	Crema de zanahoria Longanizas frescas Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	<b>19</b>	Arroz al horno Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	<b>20</b>	Hervido valenciano Pollo asado en su jugo Ensalada variada Yogur sabor Pan
	758 Kcal 25,2g Prot 36,4g Lip 81g Hc		743 Kcal 21,5g Prot 41,3g Lip 70,7g Hc		661 Kcal 20,7g Prot 31,7g Lip 73,6g Hc		752 Kcal 32,3g Prot 17,6g Lip 113,1g Hc		615 Kcal 45,4g Prot 24g Lip 50,2g Hc
<b>23</b>	Lentejas estofadas Huevos villaroy Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>24</b>	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	<b>25</b>	Espaguetis carbonara Merluza a la provenzal Tomate asado Fruta del tiempo Pan	<b>26</b>	Sopa cubierta Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan	<b>27</b>	Entremeses variados Arroz del señolet Fruta del tiempo Pan
	688 Kcal 29,1g Prot 25g Lip 89,8g Hc		635 Kcal 30,7g Prot 39,8g Lip 76,3g Hc		629 Kcal 29,8g Prot 16,2g Lip 88,9g Hc		510 Kcal 37,7g Prot 18,4g Lip 46,7g Hc		598 Kcal 19,2g Prot 14,9g Lip 95,7g Hc
<b>30</b>	Sopa de ave con fideos Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	<b>31</b>	Crema de calabacín y queso Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan						
	563 Kcal 24,4g Prot 25,5g Lip 58,8g Hc		652 Kcal 29,6g Prot 29g Lip 67,1g 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 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

**El agua te da vida, ¡Hidrátate!**



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

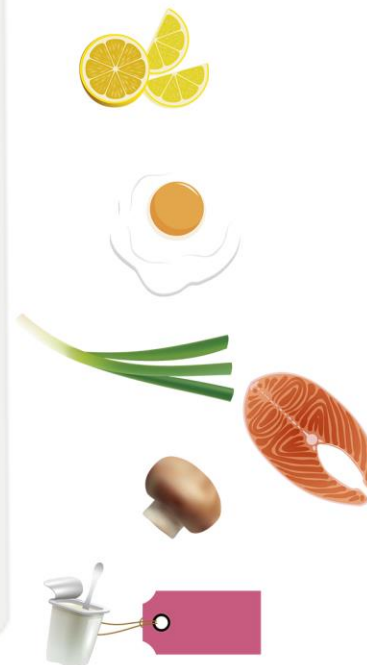
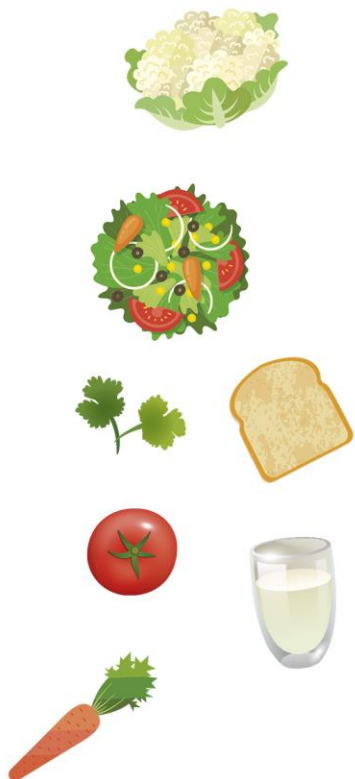
Pescado o huevo

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