

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Arroz caldoso con pollo Pizza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	<b>2</b>	Hervido valenciano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	<b>3</b>	Sopa de puchero Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	<b>4</b>	Entremeses variados Fideuá valenciana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
		830 Kcal 30,6g Prot 37g Lip 92,9g Hc		661 Kcal 21,3g Prot 31,8g Lip 69,5g Hc		368 Kcal 20,4g Prot 10,4g Lip 48,4g Hc		610 Kcal 25,2g Prot 24,4g Lip 71,5g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Crema de zanahorias con picatostes Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	<b>9</b>	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	<b>10</b>	Sopa maravilla Librito de lomo de sajonia y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	<b>11</b>	Espaguetis carbonara Merluza en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
		493 Kcal 18,6g Prot 15,3g Lip 71,5g Hc		646 Kcal 50,1g Prot 22,4g Lip 63,4g Hc		588 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip 47,1g Hc		695 Kcal 43,1g Prot 16,7g Lip 89,9g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	<b>16</b>	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	<b>17</b>	Crema de puerro Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	<b>18</b>	Potaje de garbanzos Burger meat de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan
		705 Kcal 28,9g Prot 35,1g Lip 72g Hc		524 Kcal 20,6g Prot 20,9g Lip 62,4g Hc		589 Kcal 23,7g Prot 20,7g Lip 76,7g Hc		808 Kcal 38,2g Prot 34,3g Lip 85,2g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Crema de calabacín y queso Filete de pollo empanado Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	<b>23</b>	Arroz al horno Merluza a la vizcaina Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	<b>24</b>	Sopa cubierta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	<b>25</b>	Fideuá valenciana Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
		710 Kcal 35,4g Prot 22,3g Lip 91,3g Hc		701 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 102,7g Hc		635 Kcal 25,1g Prot 29,8g Lip 65g Hc		692 Kcal 22,6g Prot 32,3g Lip 75,9g Hc
<b>28</b>		Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan						
		864 Kcal 25,6g Prot 37,8g Lip 104,9g 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%

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

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



# ¿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



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)