

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Fideuá de pescado Varitas de merluza Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan integral	852 Kcal 33,6g Prot 30,8g Lip 108,2g Hc			
4	Lentejas estofadas Palometa al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	5	Hervido valenciano Albóndigas mixtas de vacuno y cerdo con tomate Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	6	Sopa maravilla Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	8	Macarrones con queso y orégano Rabas empanadas Ensalada variada Yogur sabor Pan	852 Kcal 28,8g Prot 36,4g Lip 96,7g Hc
11	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	12	Crema de puerro Merluza a la romana Patatas dado Yogur sabor Pan	13	Entremeses variados Paella valenciana Fruta del tiempo Pan integral	14		15	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	SEMANA SANTA	20	SEMANA SANTA	21	SEMANA SANTA	22	SEMANA SANTA	
25	SEMANA SANTA	26	Coditos boloñesa Croquetas de jamón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	27	Arroz al horno Merluza a la bilbaína Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan	28	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	
		863 Kcal 21g Prot 35,9g Lip 112,9g Hc		836 Kcal 35g Prot 24,4g Lip 115,4g Hc		692 Kcal 28g Prot 31,2g Lip 74,2g Hc		655 Kcal 42,4g Prot 22,3g Lip 69,3g 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

La mayor riqueza es la salud





# ¿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

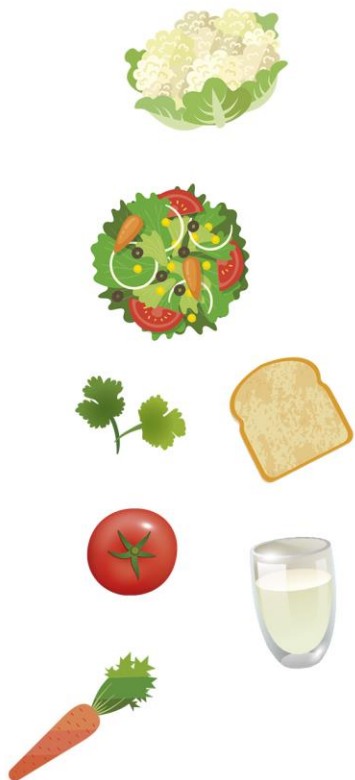
Pescado o huevo

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