

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<b>1</b>	Crema de verduras Burger meat de ternera y cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	<b>2</b>	Macarrones con tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	<b>3</b>	Sopa cubierta Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	<b>4</b>	Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
		647 Kcal 23,3g Prot 25,9g Lip 78,6g Hc		679 Kcal 20,2g Prot 26,4g Lip 88,7g Hc		617 Kcal 41g Prot 29,2g Lip 47,1g Hc		617 Kcal 31g Prot 25,3g Lip 69,8g Hc
<b>7</b>	<b>8</b>	Espaguetis carbonara Salchichas frankfurt cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	<b>9</b>	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>10</b>	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	<b>11</b>	Fideuá de pescado Rabas empanadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
		779 Kcal 26,7g Prot 31,9g Lip 93,3g Hc		663 Kcal 25,7g Prot 29,5g Lip 73g Hc		550 Kcal 19g Prot 25,7g Lip 58,8g Hc		669 Kcal 24,6g Prot 26,7g Lip 81g Hc
<b>14</b>	<b>15</b>	Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	<b>16</b>	Sopa de pescado Ragout de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	<b>17</b>	Arroz con tomate Pizza de jamón y queso Fruta del tiempo Pan	<b>18</b>	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
		562 Kcal 24,2g Prot 24,4g Lip 61,5g Hc		589 Kcal 33,7g Prot 42,6g Lip 55,5g Hc		864 Kcal 25g Prot 23,6g Lip 136g Hc		611 Kcal 28,6g Prot 27,1g Lip 67,8g Hc
<b>21</b>	<b>22</b>	Espirales con tomate y chorizo Librito de lomo de sajonia y queso Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	<b>23</b>	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	<b>24</b>	Sopa maravilla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	<b>25</b>	Alubias blancas guisadas Filete de pollo empanado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
		769 Kcal 33,9g Prot 33,3g Lip 82,5g Hc		674 Kcal 21,1g Prot 27,9g Lip 81,3g Hc		501 Kcal 16,9g Prot 23,2g Lip 54,8g Hc		781 Kcal 44,2g Prot 32,5g Lip 85,6g Hc
<b>28</b>	<b>29</b>	Lentejas guisadas Longanizas frescas Salsa de tomate Yogur sabor Pan	<b>30</b>	Arroz al horno Lomo de merluza con salsa de puerros Fruta del tiempo Pan	<b>31</b>	Crema de calabacín y queso Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
		746 Kcal 34,7g Prot 39,2g Lip 65,6g Hc		663 Kcal 25g Prot 16,2g Lip 100,3g Hc		573 Kcal 18,3g Prot 24,3g Lip 72,5g Hc		449 Kcal 34,3g Prot 14,8g Lip 43,5g 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”, Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera y cerdo casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		681 Kcal 20g Prot 41g Lip 58,5g Hc		683 Kcal 13,3g Prot 26,8g Lip 97,1g Hc		604 Kcal 37,5g Prot 28,5g Lip 48,3g Hc		547 Kcal 20,1g Prot 23g Lip 66,2g Hc
7	8	Espaguetis al ajillo s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Fideuá de pollo s/g Merluza a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		664 Kcal 22,2g Prot 23,2g Lip 91,8g Hc		639 Kcal 21,8g Prot 30,8g Lip 68,6g Hc		473 Kcal 25,1g Prot 18,7g Lip 50,6g Hc		666 Kcal 26,8g Prot 23,5g Lip 87,4g Hc
14	15	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		479 Kcal 20,3g Prot 22,8g Lip 49,4g Hc		581 Kcal 30,8g Prot 41,9g Lip 57,2g Hc		613 Kcal 18,4g Prot 20g Lip 90,3g Hc		649 Kcal 22g Prot 35,6g Lip 63,9g Hc
21	22	Espirales con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Crema de calabaza Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías blancas con verduras frescas Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		669 Kcal 18,9g Prot 25,6g Lip 90,9g Hc		566 Kcal 27,5g Prot 23,2g Lip 62,2g Hc		498 Kcal 14,2g Prot 25,1g Lip 53,5g Hc		627 Kcal 38,3g Prot 27,1g Lip 65,9g Hc
28	29	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	30	Arroz con magro Lomo de merluza con salsa de puerros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de calabacín Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero s/g Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		535 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 62,6g Hc		618 Kcal 22,3g Prot 13,3g Lip 96,9g Hc		495 Kcal 14,3g Prot 24,6g Lip 57,5g Hc		475 Kcal 31,7g Prot 14,5g Lip 53,7g 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”, Hipócrates



# ¿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

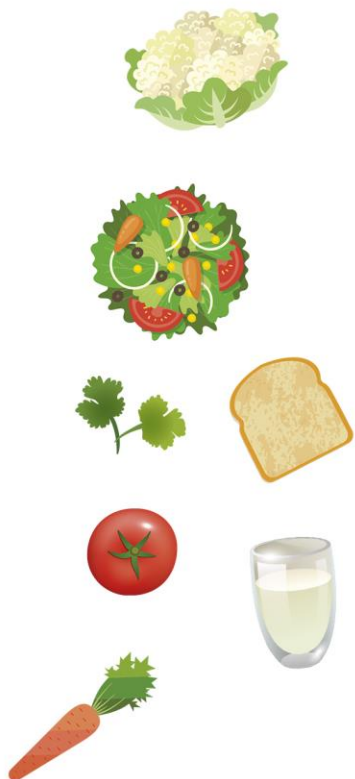
Pescado o huevo

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