

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

2	Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Fruta del tiempo Pan	3	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	4	Crema de calabaza Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	5	Sopa de cocido Fish and chips Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	6	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
9	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	11	Entremeses variados Fideuá de pescado Yogur sabor Pan	12	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	13	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
16	Ensalada de pasta tricolor Rabas empanadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	17	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Crema de zanahoria Longanizas frescas Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	19	Arroz al horno Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	20	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
23	Lentejas estofadas Huevos villaroy Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	25	Espaguetis carbonara Merluza a la provenzal Tomate asado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa cubierta Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan	27	Entremeses variados Arroz del señoret 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
30	Sopa de ave con fideos Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	31	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!



LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

2	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de calabaza Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de cocido s/g Merluza a la andaluza Patatas fritas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	717 Kcal 19,2g Prot 28,1g Lip 98g Hc		558 Kcal 22,1g Prot 25,4g Lip 59,8g Hc		504 Kcal 26,5g Prot 18,5g Lip 58,7g Hc		553 Kcal 20,8g Prot 24,1g Lip 64,2g Hc		749 Kcal 28,7g Prot 28g Lip 95,1g Hc
9	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz caldoso de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	492 Kcal 13,9g Prot 26,6g Lip 49,9g Hc		517 Kcal 23,9g Prot 20,9g Lip 60,1g Hc		679 Kcal 23,3g Prot 22,2g Lip 95,7g Hc		464 Kcal 31,9g Prot 13,5g Lip 52,9g Hc		714 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 104,4g Hc
16	Ensalada de pasta s/g Calamares a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con magro Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Hervido valenciano Pollo asado en su jugo Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos
	396 Kcal 13,3g Prot 20g Lip 40,8g Hc		582 Kcal 19,7g Prot 27g Lip 64,7g Hc		511 Kcal 21,4g Prot 21,4g Lip 59,2g Hc		690 Kcal 27g Prot 15,9g Lip 104,3g Hc		585 Kcal 37,8g Prot 24,3g Lip 49,9g Hc
23	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la provenzal Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Lacón a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	537 Kcal 17g Prot 27,1g Lip 58,3g Hc		537 Kcal 27,1g Prot 38,7g Lip 59,3g Hc		603 Kcal 19,5g Prot 15,2g Lip 98,1g Hc		507 Kcal 34,3g Prot 18,8g Lip 48,1g Hc		697 Kcal 21,8g Prot 23g Lip 100g Hc
30	Sopa de ave s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos						
	558 Kcal 20,1g Prot 25,7g Lip 61,8g Hc		552 Kcal 24g Prot 27,6g Lip 52,1g 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!



¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO



PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

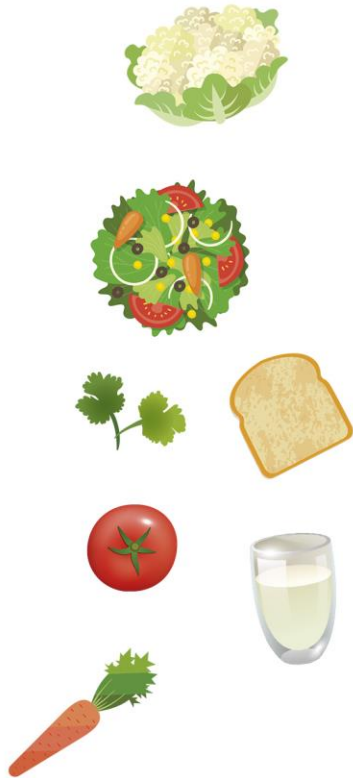
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN 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