

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|---|----|--|
| | | 1 | Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Fruta del tiempo Pan | 2 | Entremeses variados Fideuá de pescado Fruta del tiempo Pan | 3 | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan | | |
| | | | 777 Kcal 24,4g Prot 30,1g Lip 103,5g Hc | | 538 Kcal 25,4g Prot 11,9g Lip 81,2g Hc | | 681 Kcal 34,2g Prot 24,7g Lip 82,5g Hc | | |
| 6 | Espaguetis carbonara Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan | 7 | Garbanzos guisados San jacobó Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | 8 | Sopa de pescado Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral | 9 | Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | 10 | Entremeses variados Paella valenciana Tarrina de helado Pan |
| | 683 Kcal 29,1g Prot 27g Lip 78,3g Hc | | 794 Kcal 25,9g Prot 39,1g Lip 84,6g Hc | | 562 Kcal 21,7g Prot 25,6g Lip 60,2g Hc | | 712 Kcal 44,1g Prot 27g Lip 72,4g Hc | | 655 Kcal 24,6g Prot 20g Lip 92,5g Hc |
| 13 | Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | 14 | Crema de verduras Lomo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan | 15 | Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa con jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan | 16 | Arroz al horno Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan | 17 | Sopa maravilla Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan |
| | 794 Kcal 27,5g Prot 38,1g Lip 89,3g Hc | | 643 Kcal 30,8g Prot 42,8g Lip 71,3g Hc | | 735 Kcal 18,6g Prot 39g Lip 76,1g Hc | | 667 Kcal 30,3g Prot 13,7g Lip 100,1g Hc | | 511 Kcal 32,3g Prot 21g Lip 46,5g Hc |
| 20 | Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan | 21 | Sopa maravilla Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas fritas Tarrina de helado Pan | 22 | | 23 | | 24 | |
| | 776 Kcal 20,1g Prot 31,6g Lip 100,6g Hc | | 801 Kcal 36g Prot 33,7g Lip 89,5g Hc | | | | | | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | |

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



¿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

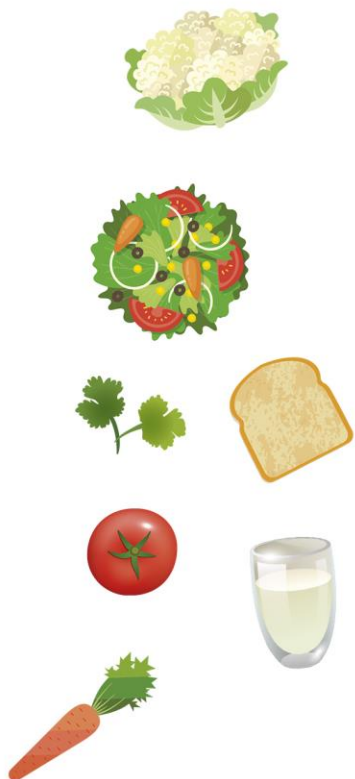
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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