



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			7	8	9	
			Arroz tres delicias Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta septiembre Pan	Crema de judías verdes Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta septiembre Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta septiembre Pan	
			404 Kcal 25,5 Prot 14,4 Lip 42.2 Hc	618 Kcal 19,1 Prot 32,5 Lip 60.8 Hc	587 Kcal 38,8 Prot 27,3 Lip 44.5 Hc	
12	13	14	15	16		
Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta septiembre Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta septiembre Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta septiembre Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta septiembre Pan		
633 Kcal 15,5 Prot 23,2 Lip 89.7 Hc	707 Kcal 27,9 Prot 30,7 Lip 146 Hc	386 Kcal 23 Prot 17,3 Lip 34 Hc	645 Kcal 31,7 Prot 26,7 Lip 75.8 Hc	681 Kcal 21,6 Prot 23,3 Lip 94.5 Hc		
19	20	21	22	23		
Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Verduras variadas Fruta septiembre Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta septiembre Pan	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta septiembre Pan	Arroz con tomate San jacob Ensalada de lechuga y maíz Fruta septiembre Pan integral		
671 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 77.8 Hc	579 Kcal 30,6 Prot 14,7 Lip 79.1 Hc	632 Kcal 24,7 Prot 29 Lip 79.9 Hc	494 Kcal 31,7 Prot 17,6 Lip 50.6 Hc	846 Kcal 19,7 Prot 28,9 Lip 125.6 Hc		
26	27	28	29	30		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta septiembre Pan	Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta septiembre Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta septiembre Pan	Patatas con verdura Burguer de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta septiembre Pan		
754 Kcal 30,1 Prot 35 Lip 83.3 Hc	564 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 78.3 Hc	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76.4 Hc	645 Kcal 31,7 Prot 26,7 Lip 75.8 Hc	638 Kcal 24,8 Prot 30,1 Lip 66.7 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

Incorpora más  
pescado azul  
en tu  
alimentación



ALIMENTAR EDUCANDO

# ¿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

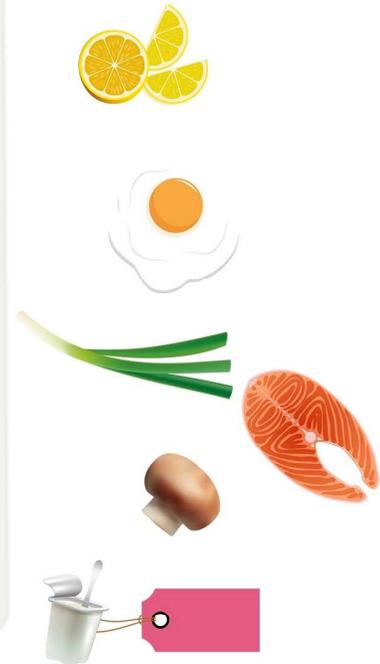
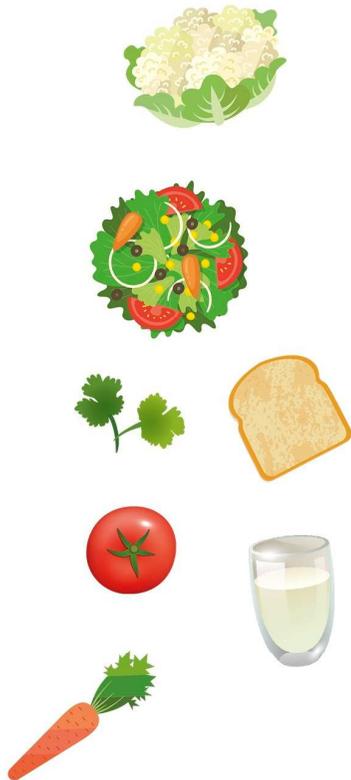
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](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)