

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			7	(DE) Arroz con verduras (DE) Mini hamburguesa ternera salsa (DE) Jardinera de verduras Fruta septiembre Pan 815 Kcal 31,8 Prot 29 Lip 104.9 Hc	8	(DE) Judías verdes rehogadas (DE) Filete de pavo a la plancha (DE) Patatas panadera Fruta septiembre Pan 470 Kcal 25,3 Prot 16,2 Lip 51.4 Hc	9	(DE) Sopa de ave (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz Fruta septiembre Pan 547 Kcal 38,5 Prot 23,7 Lip 43.4 Hc		
12	(DE) Crema de verduras frescas (DE) Dados de pollo (DE) Zanahoria asada Fruta septiembre Pan 540 Kcal 32 Prot 20,1 Lip 54.6 Hc	13	(DE) Judías blancas con verduras frescas (DE) Tortilla francesa (DE) Patatas panadera Yogur sabor Pan 625 Kcal 26,3 Prot 27,1 Lip 75.5 Hc	14	(DE) Ensalada de pasta (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruta septiembre Pan 729 Kcal 29,9 Prot 26 Lip 79.2 Hc	15	(DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta septiembre Pan 431 Kcal 23,7 Prot 10,7 Lip 66.1 Hc	16	(DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta septiembre Pan 709 Kcal 30,1 Prot 21,9 Lip 96.4 Hc	
19	(DE) Verduras variadas rehogadas (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Patatas fritas Yogur sabor Pan 544 Kcal 29,8 Prot 20,9 Lip 56.8 Hc	20	(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Fruta septiembre Pan 527 Kcal 26 Prot 11,1 Lip 79 Hc	21	(DE) Judías pintas con verduras (DE) Tortilla de patata (DE) Pisto manchego Fruta septiembre Pan 576 Kcal 24,3 Prot 22,3 Lip 82.1 Hc	22	(DE) Sopa de ave (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Champiñón y zanahoria Fruta septiembre Pan 441 Kcal 28,1 Prot 14,1 Lip 48.7 Hc	23	Arroz con tomate Mini hamburguesa ternera salsa Verduras y patatas al horno Fruta septiembre Pan integral 870 Kcal 32,7 Prot 32,5 Lip 110.2 Hc	
26	(DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Maíz salteado Fruta septiembre Pan 566 Kcal 25,7 Prot 20,4 Lip 71.1 Hc	27	(DE) Macarrones con tomate (DE) Merluza a la provenzal (DE) Verduras variadas Fruta septiembre Pan 585 Kcal 31,8 Prot 18,2 Lip 72.2 Hc	28	(DE) Crema de zanahorias (DE) Filete de pollo al limón (DE) Patatas dado Yogur sabor Pan 555 Kcal 31,4 Prot 17 Lip 67.1 Hc	29	(DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta septiembre Pan 431 Kcal 23,7 Prot 10,7 Lip 66.1 Hc	30	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta octubre Pan 659 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 68 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

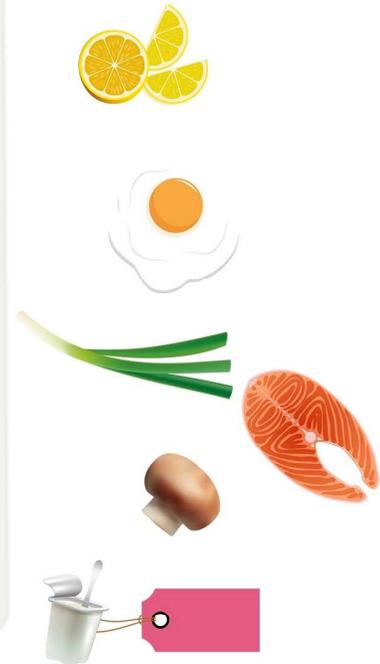
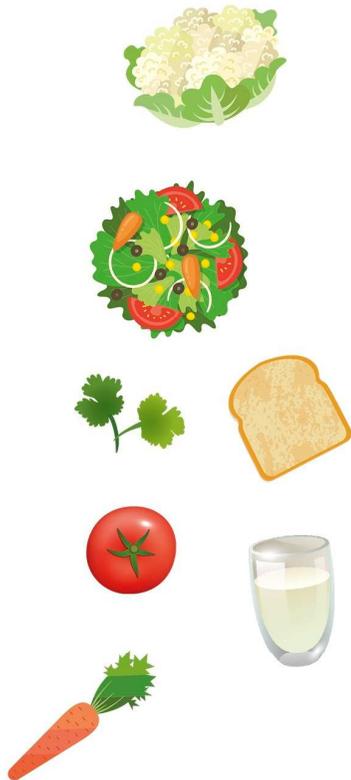
Pescado o carne

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)