

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			7	(DE) Arroz con verduras (DE) Cinta de lomo en salsa (DE) Jardinera de verduras Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	8	(DE) Judías verdes con jamón (DE) Lacón con aceite y pimentón (DE) Patatas panadera Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	9	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos			
				628 Kcal 25,1 Prot 14,2 Lip 98.1 Hc		537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc		535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc			
12	(DE) Crema de verduras frescas (DE) Dados de pollo (DE) Zanahoria asada Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	13	(DE) Judías blancas con verduras frescas (DE) Jamón de cerdo asado (DE) Patatas panadera Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	14	(DE) Ensalada de pasta s/g (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	15	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	16	(DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Jardinera de verduras Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos		
	530 Kcal 30,2 Prot 20,8 Lip 52.2 Hc		738 Kcal 36,8 Prot 36 Lip 73.8 Hc		629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc		420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		710 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 99.4 Hc		
19	(DE) Verduras variadas rehogadas (DE) Cinta de lomo en salsa (DE) Patatas fritas Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	20	(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	21	(DE) Judías pintas con verduras (DE) Filete de cerdo al ajillo (DE) Pisto manchego Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	22	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Champiñón y zanahoria Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	23	(DE) Arroz con tomate (DE) Mini hamburguesa ternera salsa (DE) Verduras y patatas horno Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos		
	451 Kcal 21,2 Prot 18,8 Lip 48.1 Hc		517 Kcal 20,3 Prot 11,2 Lip 83.2 Hc		607 Kcal 34,1 Prot 27,3 Lip 70.4 Hc		430 Kcal 24,9 Prot 14,7 Lip 48.5 Hc		957 Kcal 31,9 Prot 34,7 Lip 127.5 Hc		
26	(DE) Lentejas estofadas (DE) Filete de pavo a la plancha (DE) Maíz salteado Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	27	(DE) Macarrones con tomate s/g (DE) Merluza a la provenzal (DE) Verduras variadas Fruta septiembre	28	(DE) Crema de zanahorias (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	29	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta septiembre (DE) Pan sin alérgenos	30	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos		
	535 Kcal 32,6 Prot 15,3 Lip 67.8 Hc		586 Kcal 27,9 Prot 17,5 Lip 78.8 Hc		612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc		420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 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

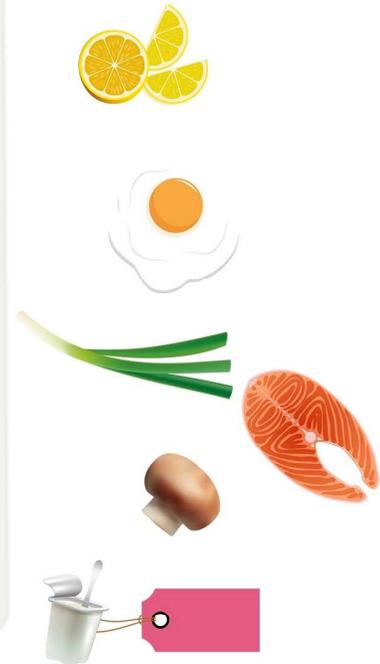
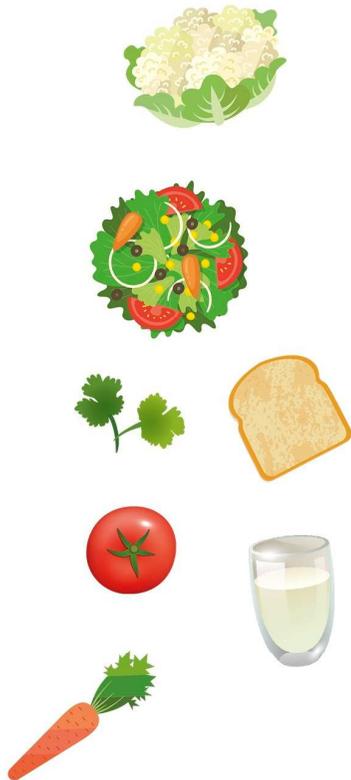
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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)