

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
3	Espirales de colores al ajillo Merluza a la vizcaina zanahoria asada Fruta octubre Pan	4	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta octubre Pan	5	Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur sabor Pan	6	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta octubre Pan	7	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta octubre Pan integral		
547 Kcal 29,4 Prot 12,5 Lip 77.6 Hc		444 Kcal 11,7 Prot 22,9 Lip 47.6 Hc		729 Kcal 18,3 Prot 31,2 Lip 92.7 Hc		639 Kcal 44,4 Prot 22,6 Lip 62.5 Hc		704 Kcal 21,8 Prot 25,7 Lip 94.6 Hc			
10	Crema de verduras Tortilla con queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	11	Lentejas guisadas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta octubre Pan			13	Arroz tres delicias Salchichas de pollo al horno Champiñón salteado Fruta octubre Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta octubre Pan		
666 Kcal 25,2 Prot 31,8 Lip 69.4 Hc		782 Kcal 46,6 Prot 29,2 Lip 88 Hc				484 Kcal 19,8 Prot 24,7 Lip 45.1 Hc		650 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.6 Hc			
17	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta octubre Pan	18	Pasta con champiñón Rodaja de merluza al horno Verduras variadas Yogur sabor Pan	19	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta octubre Pan integral	20	Sopa de lluvia Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y manzana Fruta octubre Pan	21	Patatas estofadas Burger de ternera en salsa Berenjena salteada Fruta octubre Pan		
484 Kcal 20,9 Prot 19,9 Lip 53.8 Hc		789 Kcal 39,1 Prot 26 Lip 96.3 Hc		729 Kcal 27,1 Prot 32,7 Lip 89.7 Hc		545 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 57.6 Hc		649 Kcal 24,6 Prot 30,2 Lip 69.3 Hc			
24	Crema de puerro Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta octubre Pan	25	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	26	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta octubre Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta octubre Pan	28	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Jardinera de verduras Fruta octubre Pan		
616 Kcal 26,2 Prot 23,1 Lip 74.9 Hc		743 Kcal 31,7 Prot 30,8 Lip 86.6 Hc		762 Kcal 27,5 Prot 25,7 Lip 102.8 Hc		650 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.6 Hc		760 Kcal 36,2 Prot 22 Lip 102.8 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

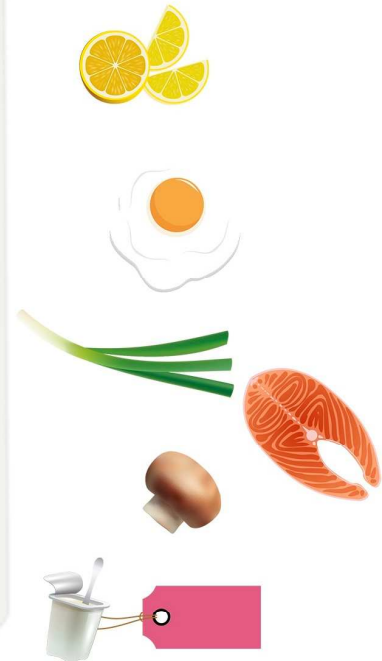
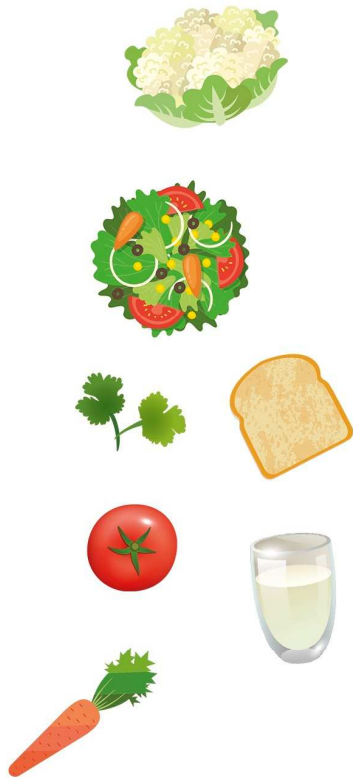
Pescado o carne

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)