

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	(DE) Espirales al ajillo (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria (DE) Zanahoria asada Fruta octubre Pan	4	(DE) Alubias blancas estofadas (DE) Tortilla de patata (DE) Maíz salteado Fruta octubre Pan	5	(DE) Brócoli y coliflor rehogado (DE) Ragut de ternera (DE) Cachelos Yogur sabor Pan	6	(DE) Sopa de ave (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo (DE) Patatas dado Fruta octubre Pan	7	(DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Jardinería de verduras Fruta octubre Pan
644 Kcal 23,9 Prot 23,9 Lip 81.9 Hc		596 Kcal 21,6 Prot 21,2 Lip 84.1 Hc		596 Kcal 34,9 Prot 43,5 Lip 52.3 Hc		544 Kcal 38 Prot 21,7 Lip 48.2 Hc		726 Kcal 29,6 Prot 21 Lip 103.5 Hc	
10	(DE) Crema de verduras frescas (DE) Tortilla francesa (DE) Maíz salteado (DE) Yogur sabor Pan	11	(DE) Lentejas estofadas (DE) Merluza al horno (DE) Arroz pilaf Fruta octubre Pan			13	(DE) Arroz con verduras (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Champiñón salteado Fruta octubre Pan	14	(DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta octubre Pan
1251 Kcal 43,6 Prot 37,5 Lip 174.8 Hc		556 Kcal 32,2 Prot 13,5 Lip 78.3 Hc				688 Kcal 31,7 Prot 16,6 Lip 100.9 Hc		437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67.9 Hc	
17	(DE) Judías verdes con patatas (DE) Dados de pollo (DE) Cachelos Fruta octubre Pan	18	(DE) Espirales al ajillo (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Yogur sabor Pan	19	(DE) Alubias pintas con arroz (DE) Tortilla de patata (DE) Champiñón salteado Fruta octubre Pan	20	(DE) Sopa de ave (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Patatas al vapor Fruta octubre Pan	21	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta octubre Pan
578 Kcal 35,5 Prot 19,3 Lip 60.1 Hc		519 Kcal 27,3 Prot 11,3 Lip 74.5 Hc		476 Kcal 20,4 Prot 14,7 Lip 73 Hc		570 Kcal 27,9 Prot 28,5 Lip 49 Hc		659 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 68 Hc	
24	(DE) Crema de puerros (DE) Filete de pollo a la plancha (DE) Patatas dado Fruta octubre Pan	25	(DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Maíz salteado Yogur sabor Pan	26	(DE) Macarrones con tomate (DE) Merluza a la andaluza (DE) Brócoli salteado Fruta octubre Pan	27	(DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta octubre Pan	28	(DE) Arroz con tomate (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Jardinería de verduras Fruta octubre Pan
584 Kcal 34,4 Prot 15,3 Lip 66.7 Hc		600 Kcal 27,8 Prot 22,3 Lip 72.7 Hc		655 Kcal 26,8 Prot 22,5 Lip 84.7 Hc		437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67.9 Hc		921 Kcal 33,5 Prot 31,6 Lip 122.6 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.

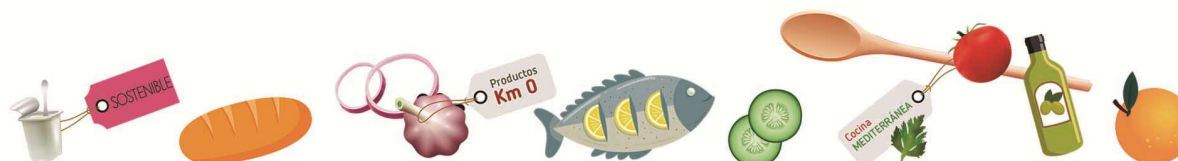
La comida va acompañada de agua.

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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

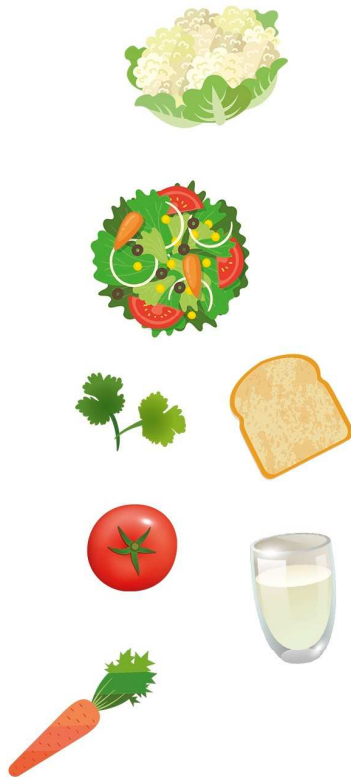
Pescado o huevo

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



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)