

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	(DE) Judías verdes con tomate (DE) Filete de pavo a la plancha (DE) Champiñón salteado Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	3	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Filete de cerdo al ajillo (DE) Verduras variadas Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	4	(DE) Alubias blancas estofadas (DE) Dados de pollo (DE) Patatas dado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos				
7	(DE) Macarrones con tomate s/g (DE) Cinta de lomo en salsa (DE) Patatas panadera Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	8	(DE) Lentejas estofadas (DE) Dados de pollo (DE) Maíz salteado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	10	(DE) Arroz con verduras (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	11	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos		
14	716 Kcal 25,4 Prot 27,6 Lip 91 Hc (DE) Judías verdes con patatas (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	15	703 Kcal 42,9 Prot 25,3 Lip 76.4 Hc (DE) Macarrones con tomate s/g (DE) Merluza al horno (DE) Verduras y patatas horno Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	16	690 Kcal 29,5 Prot 16,7 Lip 103.8 Hc (DE) Alubias pintas con arroz integral (DE) Filete de pavo en salsa (DE) Tomate asado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	17	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc (DE) Sopa de ave s/g (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo (DE) Champiñón y zanahoria Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	18	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Lacón a la plancha (DE) Maíz salteado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos
21	624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc (DE) Macarrones con verduras s/g (DE) Filete de pollo al limón (DE) Verduras variadas Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	22	522 Kcal 19,4 Prot 11,3 Lip 85.5 Hc (DE) Crema de champiñones (DE) Magro con tomate y verduras (DE) Patatas panadera Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	23	325 Kcal 16,1 Prot 16,3 Lip 27.9 Hc (DE) Lentejas estofadas (DE) Merluza a la bilbaina (DE) Jardinera de verduras Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	24	466 Kcal 37,4 Prot 15,9 Lip 41.4 Hc (DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Brócoli salteado Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	25	919 Kcal 20,1 Prot 20,7 Lip 66 Hc (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos
28	529 Kcal 27,4 Prot 9,4 Lip 83 Hc (DE) Espirales al ajillo s/g (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos	29	827 Kcal 29,4 Prot 43,9 Lip 78.4 Hc (DE) Crema de verduras frescas (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	30	663 Kcal 33,1 Prot 27,2 Lip 73.1 Hc (DE) Judías blancas con verduras frescas (DE) Jamoncitos de pollo en salsa (DE) Zanahoria vichy Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos		979 Kcal 32,3 Prot 38 Lip 124.6 Hc (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos		425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta noviembre (DE) Pan sin alérgenos
	480 Kcal 19,2 Prot 9,6 Lip 78.7 Hc		588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc		725 Kcal 47 Prot 28,6 Lip 76.4 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

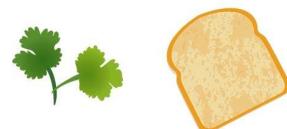
Incorpora más pescado azul en tu alimentación



8 9 10 11 12 13 14



¿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

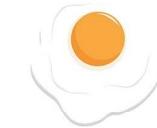
Pescado o huevo

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



Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

estrategia
naus
¡come sano y muévete!

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)