



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1	Arroz blanco (Astringente) (DE) Tortilla francesa Plátano	2	Crema de patata y arroz (Astringente) (DE) Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel (Astringente)			
					530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc		383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc			
						9	Crema de calabacín (Astringente) Pescado hervido (Astringente) (DE) Yogur desnatado natural			
							319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc			
12	(DE) Sopa de arroz (DE) Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada (Astringente)	13	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Pescado hervido (Astringente) Plátano	14	Crema de calabacín (Astringente) Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) (DE) Yogur desnatado natural	15	Arroz blanco (Astringente) (DE) Tortilla francesa Plátano	16	Crema de patata y arroz (Astringente) (DE) Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel (Astringente)	
	335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc		201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc		426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc		530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc		383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc	
19	Arroz con zanahoria y calabacín (Astringente) Filete de pescadilla hervido (Astringente) Plátano	20	Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) (DE) Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada (Astringente)	21	Crema de patata y arroz (Astringente) (DE) Tortilla francesa Plátano	22	Sopa de verduras con arroz (Astringente) Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) Manzana pelada y troceada (Astringente)			
	169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc		206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc		413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc		387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 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



# ¿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

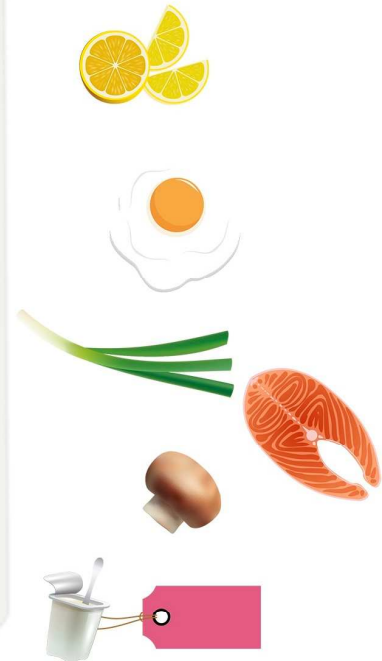
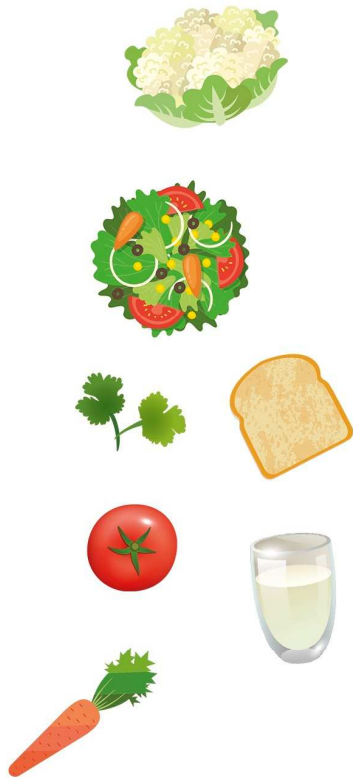
Pescado o carne

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)