

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Sopa de verduras con pasta Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta diciembre Pan	2	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta diciembre Pan
							565 Kcal 35,6 Prot 25,7 Lip 46.3 Hc		574 Kcal 20,3 Prot 30,4 Lip 54.4 Hc
								9	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta diciembre Pan
									671 Kcal 16 Prot 31,8 Lip 80.8 Hc
12	Arroz con tomate Burguer de ternera en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	13	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta diciembre Pan	14	Crema de judías verdes Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta diciembre Pan	15	Macarrones carbonara Salmón al horno Guisantes salteados Fruta diciembre Pan	16	Sopa de puchero Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta diciembre Pan
	847 Kcal 30 Prot 27,8 Lip 116.6 Hc		637 Kcal 24,3 Prot 29,1 Lip 81.5 Hc		525 Kcal 25,5 Prot 18,7 Lip 62.3 Hc		917 Kcal 47 Prot 38,2 Lip 94.4 Hc		582 Kcal 25,5 Prot 32,3 Lip 46.1 Hc
19	Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta diciembre Pan	20	Crema de espinacas con queso Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta diciembre Pan	21	Coditos con salsa aurora Perrito caliente especial Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan Refrescos	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta diciembre Pan		
	584 Kcal 34,9 Prot 23,3 Lip 61.6 Hc		565 Kcal 25,1 Prot 21,8 Lip 66.4 Hc		14470 Kcal 162,5 Prot 730,9 Lip 1800.8		650 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.4 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.

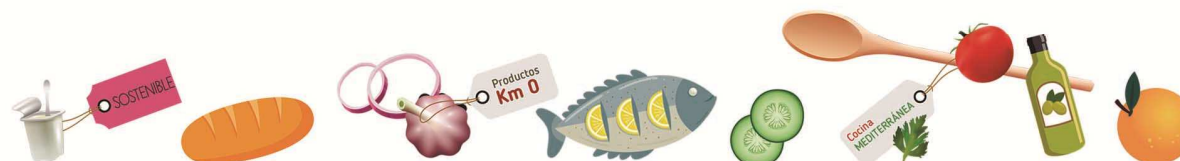
La comida va acompañada de agua.

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



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

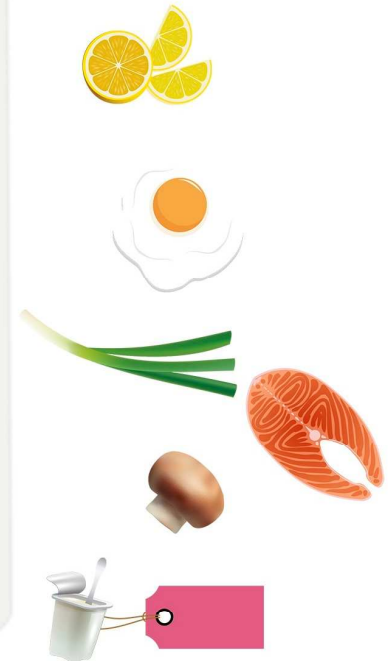
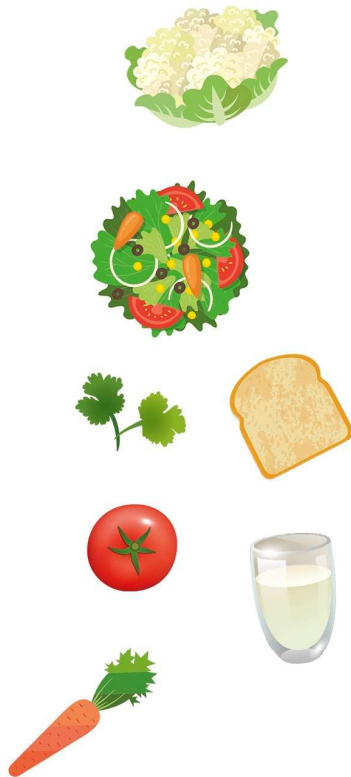
Pescado o huevo

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)