

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					1	(DE) Sopa de verdura y pasta (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz Fruta diciembre Pan	2	(DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado Fruta diciembre Pan	
						582 Kcal 39 Prot 24,8 Lip 49.2 Hc		809 Kcal 29,4 Prot 30 Lip 104.4 Hc	
							9	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Pollo en salsa (DE) Verduras variadas Fruta diciembre Pan	
								904 Kcal 67,4 Prot 35,2 Lip 74.3 Hc	
12	(DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa a la plancha (DE) Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	13	(DE) Judías pintas con verduras (DE) Tortilla de patata (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre Pan	14	(DE) Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) (DE) Patatas dado Fruta diciembre Pan	15	(DE) Macarrones al ajillo (DE) Merluza a la provenzal (DE) Maíz salteado Fruta diciembre Pan	16	(DE) Sopa de ave (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado Fruta diciembre Pan
	885 Kcal 35,7 Prot 25,4 Lip 125.1 Hc		536 Kcal 24,1 Prot 18,2 Lip 81.7 Hc		587 Kcal 38,4 Prot 24 Lip 50.5 Hc		673 Kcal 33,5 Prot 20,5 Lip 87.1 Hc		569 Kcal 28,2 Prot 30,6 Lip 42.7 Hc
19	(DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre Pan	20	Crema de calabacín (Astringente) (DE) Filete de pollo a la plancha (DE) Patatas dado Fruta diciembre Pan	21	(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Pizza casera de pavo y queso vegano (DE) Patatas chips Yogur sabor Pan Refrescos	22	Sopa de cocido Vegano Cocido vegano Fruta diciembre Pan		
	494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc		538 Kcal 34,1 Prot 14,6 Lip 66.6 Hc		576 Kcal 14,3 Prot 12,5 Lip 99.6 Hc		967 Kcal 40,8 Prot 47,5 Lip 92.8 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.

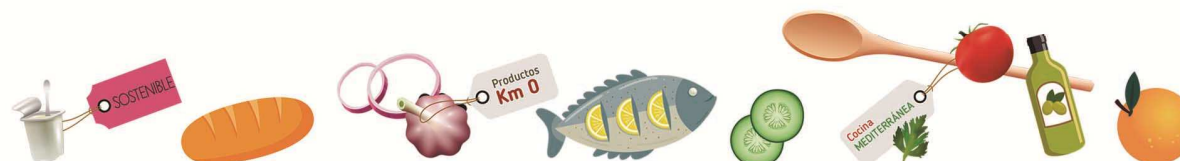
La comida va acompañada de agua.

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

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)