

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	(DE) Sopa de verdura y pasta s/g (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz (DE) Pan sin alérgenos	2	(DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado (DE) Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos		
						571 Kcal 37,2 Prot 25,5 Lip 46.5 Hc		798 Kcal 27,6 Prot 30,8 Lip 102 Hc		
							9	(DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Pollo en salsa (DE) Verduras variadas (DE) Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos		
								893 Kcal 65,6 Prot 36 Lip 71.9 Hc		
12	(DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa a la plancha (DE) Verduritas y patata Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos	13	(DE) Judías pintas con verduras (DE) Filete de pollo al limón (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	14	(DE) Judías verdes rehogadas (DE) Lacón a la plancha (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	15	(DE) Macarrones al ajillo s/g (DE) Merluza a la provenzal (DE) Maíz salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	16	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	
	872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123.5 Hc		505 Kcal 38,2 Prot 13,3 Lip 71.9 Hc		926 Kcal 21,2 Prot 27,3 Lip 50 Hc		663 Kcal 27,8 Prot 20,5 Lip 91.3 Hc		557 Kcal 25 Prot 31,2 Lip 42.4 Hc	
19	(DE) Lentejas estofadas Ternera guisada (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	20	Crema de calabacín (Astringente) (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos	21	(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano (DE) Patatas chips Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos Refrescos	22	(DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos			
	371 Kcal 17,1 Prot 10,5 Lip 54.6 Hc		591 Kcal 25,4 Prot 24,3 Lip 66.9 Hc		566 Kcal 8,6 Prot 12,5 Lip 103.8 Hc		425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 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 cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

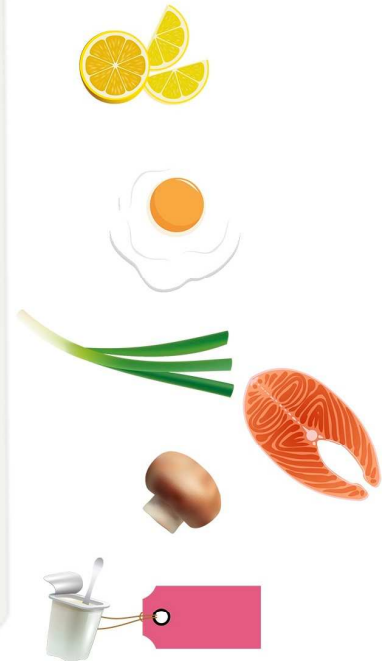
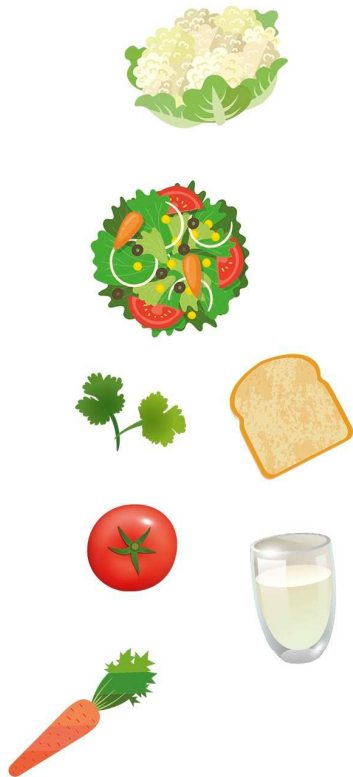
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

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)