



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan

Sopa maravilla
Filete de pollo a la plancha
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan

850 Kcal 14,7g Prot 32,9g Lip 122,7g Hc 748 Kcal 41,2g Prot 19,9g Lip 106,3g Hc 457 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 48,1g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con queso y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas a la riojana
Tortilla francesa
Pisto manchego
Yogur sabor
Pan

Crema de judías verdes
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan integral

Arroz a la milanesa
Merluza a la andaluza
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Ensalada campera
Burger meat mixta a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

641 Kcal 27,9g Prot 29,1g Lip 65,2g Hc 656 Kcal 29,5g Prot 27,5g Lip 79,1g Hc 597 Kcal 37,7g Prot 18,8g Lip 67,6g Hc 800 Kcal 29,9g Prot 28g Lip 104,5g Hc 584 Kcal 33,7g Prot 29,8g Lip 49,1g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas guisadas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan

Crema de calabacín
Filete de pollo guisado
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan

Ensalada de pasta tricolor
Merluza en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

805 Kcal 27,7g Prot 32,9g Lip 101,3g Hc 729 Kcal 29,3g Prot 26,4g Lip 91,5g Hc 529 Kcal 30,6g Prot 14,1g Lip 69,2g Hc 667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,7g Hc 579 Kcal 28g Prot 17,9g Lip 75,4g Hc

26 27 28 29 30

Arroz caldoso de verduras
Lomo de sajonia plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Fruta del tiempo
Pan

Coditos a la carbonara
Merluza al limón
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan integral

676 Kcal 27,3g Prot 25,3g Lip 83,5g Hc 590 Kcal 36,4g Prot 17,7g Lip 69,9g Hc 510 Kcal 23,2g Prot 19,9g Lip 67,2g Hc 730 Kcal 33,9g Prot 23,3g Lip 90,5g Hc 515 Kcal 19,3g Prot 23,7g Lip 54,8g 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 NAOOS, 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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	2	
5	6	7	8	9	
			Canapé de queso Arroz con tomate Menestra de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 1034 Kcal 21,3g Prot 42,2g Lip 140,9g Hc	Chips de calabacín Lentejas estofadas Acelgas con jamón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan 840 Kcal 42,3g Prot 33,4g Lip 94,8g Hc	Mini sándwich vegetal Sopa maravilla Coliflor gratinada Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan 682 Kcal 50,9g Prot 24,8g Lip 59,8g Hc
12	13	14	15	16	
Berenjenas a la miel Espirales con queso y orégano Guisantes con jamón Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 913 Kcal 40,7g Prot 42g Lip 86,9g Hc	Patatas ali-oli Alubias blancas a la riojana Brócoli al queso Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan 843 Kcal 41,4g Prot 37,7g Lip 88,9g Hc	Mini sandwich mixto Judías verdes rehogadas Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral 828 Kcal 46g Prot 28g Lip 93,4g Hc	Mini empanadillas Arroz a la milanesa Parrillada de verduras Merluza al horno Ensalada variada Yogur sabor Pan 836 Kcal 32,2g Prot 29,1g Lip 108,8g Hc	Canapé de chorizo Ensalada campera Espinacas con bechamel Burger meat mixta a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan 828 Kcal 43,1g Prot 44,4g Lip 64,8g Hc	
19	20	21	22	23	
Canapé de jamón york Lentejas guisadas Acelgas con patatas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 957 Kcal 33,3g Prot 40,4g Lip 116,9g Hc	Mini sándwich vegetal Paella valenciana Coliflor al ajoarriero Revuelto de jamón york Tomate aliñado Yogur sabor Pan 876 Kcal 35,3g Prot 35,2g Lip 102,7g Hc	Patatas bravas Crema de calabacín Menestra de verduras Pollo salteado Maíz salteado Fruta del tiempo Pan 776 Kcal 41,7g Prot 26,7g Lip 91g Hc	Chips de calabacín Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Yogur sabor Pan 788 Kcal 36,3g Prot 36,1g Lip 84,4g Hc	Croquetas Ensalada de pasta tricolor Judías verdes rehogadas Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 811 Kcal 37,2g Prot 26,5g Lip 102,2g Hc	
26	27	28	29	30	
Palitos de pizza Arroz caldoso de verduras Brócoli salteado con pavo Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 832 Kcal 34,6g Prot 34,4g Lip 94,7g Hc	Berenjenas a la miel Crema de zanahoria Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan 900 Kcal 53,1g Prot 33,6g Lip 94,3g Hc	Canapé de queso Alubias blancas estofadas Pisto de verduras Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan 698 Kcal 34,2g Prot 31,5g Lip 79,5g Hc	Canapé de jamón york Coditos a la carbonara Parrillada de verduras Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Yogur sabor Pan 836 Kcal 38,8g Prot 29,1g Lip 99,6g Hc	Patatas ali-oli Sopa de ave con fideos Espinacas con bechamel Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral 778 Kcal 27,9g Prot 39,9g Lip 72,6g 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

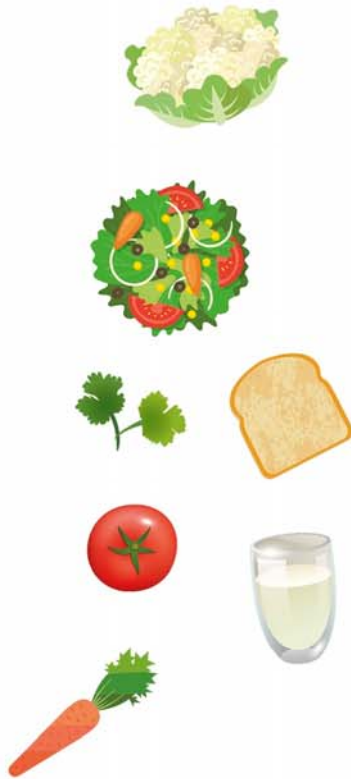
Pescado o carne

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)