

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Rebas empinadas ✓ Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Fruta del tiempo Pan	5	Menestra de verduras Magro al chilindrón Patatas fritas Yogur sabor Pan	6	Macarrones pomodoro Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Filetes de ternera y cerdo caseros ✓ Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	12	Coditos a la carbonara ✓ Bacalao Merluza al ajillo ✓ Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	13	Patatas con calamares Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
16	Espirales orientales con verduras Croquetas de jamón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	17	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Sopa maravilla Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	19	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	20	Arroz tres delicias Bacalao con tomate y pimientos Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	
23	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Crema de calabacín Ragout de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan integral	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	26	Ensalada de pasta tricolor Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
30	Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



# ¿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

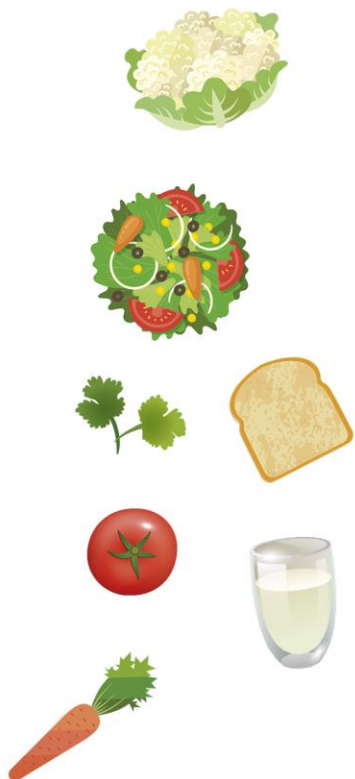
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](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