

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Crema de calabacín y queso Magro al chilindrón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	2	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	4	Espirales con queso y orégano Bacalao a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		
		645 Kcal 26,2g Prot 20,2g Lip 72,9g Hc		636 Kcal 24,4g Prot 28,1g Lip 79,8g Hc		681 Kcal 45,2g Prot 29,2g Lip 56,8g Hc		743 Kcal 32,4g Prot 25,9g Lip 90,4g Hc		
7		Arroz con tomate Supremas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	9	Menestra de verduras Filetes rusos de ternera Patatas panadera Yogur sabor Pan integral	10	Macarrones con bacon Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	11	Lentejas estofadas Tortilla con queso Ensalada variada Fruta del tiempo Pan
		822 Kcal 20,4g Prot 32,5g Lip 109,7g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc		655 Kcal 33,6g Prot 32g Lip 57,3g Hc		621 Kcal 29,6g Prot 14,6g Lip 92,1g Hc		710 Kcal 32,3g Prot 37,5g Lip 64,6g Hc
14		Patatas con bechamel Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	15	Crema de espárragos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	17	Sopa maravilla Trasero de pollo asado Ensalada variada Yogur sabor Pan	18	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan
		635 Kcal 27,9g Prot 28,1g Lip 66,9g Hc		737 Kcal 18,6g Prot 30g Lip 97,4g Hc		537 Kcal 29,1g Prot 19,9g Lip 76g Hc		611 Kcal 47,7g Prot 22,8g Lip 50,9g Hc		631 Kcal 29,1g Prot 13,8g Lip 95,5g Hc
21		Lentejas a la riojana Rabas y calamares romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	22	Judías verdes con tomate Ragout de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	23	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis carbonara Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	25	Arroz con tomate Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
		726 Kcal 32,8g Prot 36,5g Lip 69,2g Hc		649 Kcal 34,9g Prot 45,2g Lip 60,7g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc		703 Kcal 21,7g Prot 29,7g Lip 84,7g Hc		649 Kcal 20,9g Prot 15,5g Lip 105,4g Hc
28		Sopa de letras Escalopin a la milanesa Verduras y patata Yogur sabor Pan	29	Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	30	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	31	Alubias blancas guisadas Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		
		644 Kcal 37,6g Prot 24,4g Lip 70,9g Hc		636 Kcal 25,5g Prot 15,3g Lip 96,7g Hc		604 Kcal 19,1g Prot 15,4g Lip 93,8g Hc		600 Kcal 33,9g Prot 23,4g Lip 71g 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.

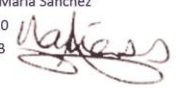
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”, Hipócrates



¿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

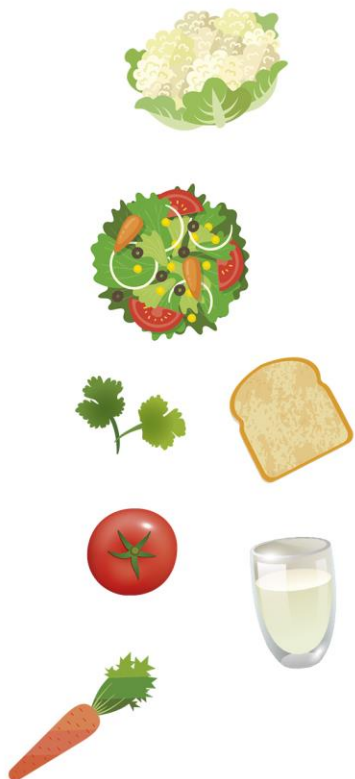
Pescado o huevo

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