



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
2º plato: Magro con patatas fritas

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Sopa maravilla
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

850 Kcal 14,7g Prot 32,9g Lip 122,7g Hc 622 Kcal 31,4g Prot 22,4g Lip 76,9g Hc 588 Kcal 46,5g Prot 19,4g Lip 54,3g 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
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan integral

Arroz a la milanesa
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Patatas con bechamel
Burger meat mixta a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

641 Kcal 27,9g Prot 29,1g Lip 65,2g Hc 613 Kcal 31,9g Prot 26,5g Lip 71,7g Hc 538 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 50,4g Hc 738 Kcal 29,4g Prot 23,1g Lip 100,1g Hc 635 Kcal 31,8g Prot 25,9g Lip 69,8g Hc

19 20 21 22 23

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

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

~~Sopa de cocido~~
~~Cocido completo~~
Fruta del tiempo
Pan
**1º. Crema de calabacín
2º. Lasaña al horno**

Crema de calabacín
Pollo salteado
~~Salsas~~
Yogur sabor
Pan
1º. Sopa

Ensalada de pasta tricolor
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

805 Kcal 27,7g Prot 32,9g Lip 101,3g Hc 692 Kcal 26,4g Prot 26,8g Lip 85,9g Hc 609 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 69,3g Hc 680 Kcal 40,7g Prot 16,3g Lip 90,4g Hc 631 Kcal 28,6g Prot 22,2g Lip 78,5g Hc

26 27 28 29 30

Arroz caldoso de verduras
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan

Alubias blancas estofadas
Huevos rotos con patatas y jamón york
Fruta del tiempo
Pan integral

Espaguetis carbonara
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan

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

736 Kcal 28,3g Prot 31,4g Lip 83,9g Hc 673 Kcal 45,4g Prot 22,4g Lip 70,9g Hc 552 Kcal 31,6g Prot 22,3g Lip 66,5g Hc 610 Kcal 32,6g Prot 15,2g Lip 81,8g Hc 525 Kcal 19,1g Prot 23,4g Lip 57,9g 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



Productos Km 0



Cocina MEDITERRANEA



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

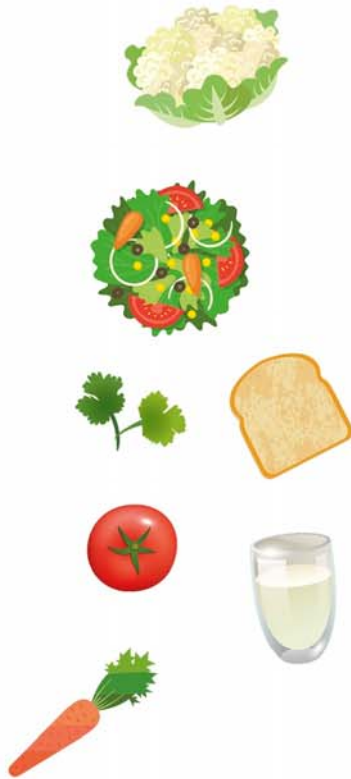
Pescado o carne

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



Asociación de Cellacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

estrategia
naus
¡come sano y muévete!

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)



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1		2
5	6	7	8	9	
			Arroz con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan
		831 Kcal 14,4g Prot 32,2g Lip 120,2g Hc		603 Kcal 30,8g Prot 22,2g Lip 73,2g Hc	579 Kcal 45,8g Prot 19g Lip 53,5g Hc
12	13	14	15	16	
Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con verduras Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada variada Yogur sabor Pan	Patatas con bechamel Burger meat mixta a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
697 Kcal 29,7g Prot 28,1g Lip 80,7g Hc	542 Kcal 29,5g Prot 23,1g Lip 64,1g Hc	525 Kcal 26,5g Prot 22,8g Lip 50,8g Hc	738 Kcal 29,4g Prot 23,1g Lip 100,1g Hc	635 Kcal 31,8g Prot 25,9g Lip 69,8g Hc	
19	20	21	22	23	
Lentejas estofadas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Pollo salteado Cuscús Yogur sabor Pan	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
741 Kcal 25,5g Prot 27,1g Lip 100,6g Hc	696 Kcal 21,3g Prot 25,9g Lip 94,1g Hc	444 Kcal 25,2g Prot 6,7g Lip 68,6g Hc	609 Kcal 39,2g Prot 16,2g Lip 75,6g Hc	599 Kcal 25,7g Prot 17,5g Lip 83,4g Hc	
26	27	28	29	30	
Arroz con verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Jamonicitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Alubias blancas con verduras Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis carbonara Bacalao al horno Salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
767 Kcal 28,7g Prot 31,4g Lip 91,1g Hc	598 Kcal 43,8g Prot 22,2g Lip 55,1g Hc	537 Kcal 31,1g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc	624 Kcal 33,2g Prot 14,6g Lip 85,8g Hc	481 Kcal 29,1g Prot 17,7g Lip 50,4g 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





LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 543 Kcal 15,8g Prot 21,4g Lip 70,9g Hc 609 Kcal 43,8g Prot 18,6g Lip 63,4g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc 563 Kcal 20,1g Prot 28,7g Lip 56,7g Hc 513 Kcal 20,7g Prot 22,3g Lip 57,4g Hc 719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Crema de puerros
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

539 Kcal 21g Prot 21,3g Lip 65,1g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 534 Kcal 19,1g Prot 23,2g Lip 60,2g Hc 606 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc 639 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 88,3g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Pisto de verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc 493 Kcal 22,5g Prot 23g Lip 50,4g Hc 619 Kcal 28,4g Prot 13,3g Lip 93,3g Hc 510 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 60,2g 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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

12 13 14 15 16

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

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan integral

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan

Ensalada de pasta
Filete de cerdo al ajillo
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champión salteado
Yogur sabor
Pan

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan integral

Espaguetis al ajillo
Filete de pavo con salsa de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

704 Kcal 29,6g Prot 28,8g Lip 80,8g Hc 638 Kcal 30g Prot 31,7g Lip 68,7g Hc 479 Kcal 24,9g Prot 22,7g Lip 41,6g Hc 786 Kcal 32,6g Prot 28,6g Lip 97,5g Hc 548 Kcal 27,6g Prot 23,6g Lip 56,4g Hc

555 Kcal 35,5g Prot 18,7g Lip 63,9g Hc 724 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 93,4g Hc 454 Kcal 24,7g Prot 8,5g Lip 67,3g Hc 575 Kcal 36,6g Prot 19,9g Lip 61,3g Hc 687 Kcal 38,4g Prot 26,2g Lip 73,6g Hc

690 Kcal 25,9g Prot 24,4g Lip 90,7g Hc 598 Kcal 43,8g Prot 22,2g Lip 55,1g Hc 585 Kcal 36,1g Prot 23,7g Lip 66,8g Hc 584 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 87,9g Hc 479 Kcal 29g Prot 17,6g Lip 50g 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 NAO5, 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con verduras
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

12 13 14 15 16

Espirales al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan integral

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Pollo salteado
Cuscús
Yogur sabor
Pan

Espirales al ajillo
Filete de merluza plancha
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champión salteado
Yogur sabor
Pan

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan integral

Espaguetis al ajillo
Bacalao al horno
Salsa de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

697 Kcal 29,7g Prot 28,1g Lip 80,7g Hc 542 Kcal 29,5g Prot 23,1g Lip 64,1g Hc 538 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 50,4g Hc 700 Kcal 25,5g Prot 21g Lip 100g Hc 557 Kcal 27,3g Prot 23,6g Lip 58,8g Hc

624 Kcal 39,4g Prot 23,2g Lip 66,8g Hc 694 Kcal 21,1g Prot 25,8g Lip 94,2g Hc 444 Kcal 25,2g Prot 6,7g Lip 68,6g Hc 609 Kcal 39,2g Prot 16,2g Lip 75,6g Hc 599 Kcal 25,7g Prot 17,5g Lip 83,4g Hc

693 Kcal 25,9g Prot 24,5g Lip 91,1g Hc 598 Kcal 43,8g Prot 22,2g Lip 55,1g Hc 585 Kcal 36,1g Prot 23,7g Lip 66,8g Hc 601 Kcal 30,9g Prot 13,2g Lip 87,1g Hc 479 Kcal 29g Prot 17,6g Lip 50g 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 NAO5, 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 637 Kcal 29g Prot 21,8g Lip 83,9g Hc 568 Kcal 45,3g Prot 18,6g Lip 50,5g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc 670 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 78,9g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 678 Kcal 24,7g Prot 20,5g Lip 94,7g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 485 Kcal 22,8g Prot 8g Lip 77,5g Hc 565 Kcal 36,1g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc 639 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 88,3g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 588 Kcal 43,3g Prot 21,7g Lip 52,3g Hc 625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc 619 Kcal 28,4g Prot 13,3g Lip 93,3g Hc 510 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 60,2g 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 NAO, 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 579 Kcal 33,4g Prot 18,2g Lip 72,4g Hc 610 Kcal 42,5g Prot 18,3g Lip 65,7g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc 640 Kcal 31,6g Prot 23,9g Lip 81,5g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Cinta de lomo asada
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc 754 Kcal 24,1g Prot 26,6g Lip 103,3g Hc 495 Kcal 21,3g Prot 7,8g Lip 82,4g Hc 606 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc 333 Kcal 14,4g Prot 10,5g Lip 44,5g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo s/g
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc 634 Kcal 30,5g Prot 23,3g Lip 83,6g Hc 621 Kcal 23,2g Prot 12,4g Lip 102,1g Hc 511 Kcal 25,8g Prot 16,9g Lip 62,5g 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 NAO5, 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 543 Kcal 15,8g Prot 21,4g Lip 70,9g Hc 610 Kcal 42,5g Prot 18,3g Lip 65,7g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc 670 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 78,9g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 719 Kcal 23,2g Prot 20,5g Lip 107,7g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Crema de puerros
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

539 Kcal 21g Prot 21,3g Lip 65,1g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 486 Kcal 21,5g Prot 7,8g Lip 79,8g Hc 606 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc 333 Kcal 14,4g Prot 10,5g Lip 44,5g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo s/g
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc 625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc 621 Kcal 23,2g Prot 12,4g Lip 102,1g Hc 511 Kcal 25,8g Prot 16,9g Lip 62,5g 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





LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 637 Kcal 29g Prot 21,8g Lip 83,9g Hc 609 Kcal 43,8g Prot 18,6g Lip 63,4g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc 670 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 78,9g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 817 Kcal 30,7g Prot 28,1g Lip 107,7g Hc 579 Kcal 25,6g Prot 23,1g Lip 66,6g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Filete de cerdo al ajillo
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

586 Kcal 33,5g Prot 18,2g Lip 74,2g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 485 Kcal 22,8g Prot 8g Lip 77,5g Hc 606 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc 719 Kcal 36,5g Prot 25,7g Lip 83,8g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
Filete de pavo con salsa de pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc 625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc 615 Kcal 26,8g Prot 11,4g Lip 98,1g Hc 510 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 60,2g 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

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS	ENSALADAS	PREZOS	PREZADO	CACARETOS	BSA	LACTIOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCALA	AVO	MOZARELA	SABORES DE QUESO	HONGOS	ATRAVANCOS	SABORES

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 543 Kcal 15,8g Prot 21,4g Lip 70,9g Hc 551 Kcal 40,9g Prot 16,3g Lip 58g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 27,7g Prot 28,3g Lip 91g Hc 563 Kcal 20,1g Prot 28,7g Lip 56,7g Hc 513 Kcal 20,7g Prot 22,3g Lip 57,4g Hc 661 Kcal 20,3g Prot 18,2g Lip 102,3g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Crema de puerros
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

539 Kcal 21g Prot 21,3g Lip 65,1g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 534 Kcal 19,1g Prot 23,2g Lip 60,2g Hc 548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc 639 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 88,3g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Pisto de verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 571 Kcal 38,9g Prot 19,4g Lip 59,9g Hc 493 Kcal 22,5g Prot 23g Lip 50,4g Hc 619 Kcal 28,4g Prot 13,3g Lip 93,3g Hc 510 Kcal 27g Prot 17,2g Lip 60,2g 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 579 Kcal 33,4g Prot 18,2g Lip 72,4g Hc 568 Kcal 44g Prot 18,3g Lip 52,7g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc 640 Kcal 31,6g Prot 23,9g Lip 81,5g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 678 Kcal 24,7g Prot 20,5g Lip 94,7g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Cinta de lomo asada
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

645 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 78,4g Hc 754 Kcal 24,1g Prot 26,6g Lip 103,3g Hc 486 Kcal 21,5g Prot 7,8g Lip 79,8g Hc 565 Kcal 36,1g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc 333 Kcal 14,4g Prot 10,5g Lip 44,5g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo s/g
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 588 Kcal 43,3g Prot 21,7g Lip 52,3g Hc 634 Kcal 30,5g Prot 23,3g Lip 83,6g Hc 621 Kcal 23,2g Prot 12,4g Lip 102,1g Hc 511 Kcal 25,8g Prot 16,9g Lip 62,5g 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 NAO5, 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Arroz con tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

691 Kcal 22,7g Prot 18,7g Lip 105g Hc

626 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 70,3g Hc

610 Kcal 42,5g Prot 18,3g Lip 65,7g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc

711 Kcal 36,5g Prot 31,5g Lip 78g Hc

520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc

744 Kcal 25,7g Prot 20,4g Lip 111,1g Hc

588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Lentejas estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Filete de cerdo al ajillo
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

583 Kcal 33,5g Prot 18,2g Lip 73,3g Hc

748 Kcal 24g Prot 26,6g Lip 102,1g Hc

486 Kcal 21,5g Prot 7,8g Lip 79,8g Hc

606 Kcal 34,6g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc

413 Kcal 21,8g Prot 18,1g Lip 39,9g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo s/g
Dados de pollo
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc

629 Kcal 41,8g Prot 21,7g Lip 65,3g Hc

634 Kcal 30,5g Prot 23,3g Lip 83,6g Hc

720 Kcal 31,1g Prot 20,3g Lip 102,2g Hc

511 Kcal 25,8g Prot 16,9g Lip 62,5g 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

Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

752 Kcal 24,4g Prot 24,7g Lip 105,9g Hc 543 Kcal 15,8g Prot 21,4g Lip 70,9g Hc 552 Kcal 39,6g Prot 16g Lip 60,3g Hc

12 13 14 15 16

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

735 Kcal 22,8g Prot 27,3g Lip 98,9g Hc 670 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 78,9g Hc 520 Kcal 22,7g Prot 22g Lip 54,9g Hc 661 Kcal 20,3g Prot 18,2g Lip 102,3g Hc 588 Kcal 25,4g Prot 23,1g Lip 69g Hc

19 20 21 22 23

Crema de puerros
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Paella de verduras
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Zumo de naranja
Pan sin alérgenos

539 Kcal 21g Prot 21,3g Lip 65,1g Hc 755 Kcal 23,5g Prot 26,9g Lip 103,6g Hc 486 Kcal 21,5g Prot 7,8g Lip 79,8g Hc 548 Kcal 31,7g Prot 17,1g Lip 66,1g Hc 334 Kcal 14,6g Prot 10,6g Lip 44,4g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahorias
Jamonicitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas con verduras
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo s/g
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

721 Kcal 23,9g Prot 23,9g Lip 100,9g Hc 571 Kcal 38,9g Prot 19,4g Lip 59,9g Hc 625 Kcal 33,9g Prot 23g Lip 80,1g Hc 621 Kcal 23,2g Prot 12,4g Lip 102,1g Hc 511 Kcal 25,8g Prot 16,9g Lip 62,5g 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 NAO5, 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



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 sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa maravilla
Pollo asado en su jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

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 sin alérgenos

Alubias blancas a la riojana
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Patatas con bechamel
Burger meat mixta a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

19 20 21 22 23

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

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de tomate y olivas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabacín
Pollo salteado
Cuscús
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta tricolor
Merluza a la provenzal
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

26 27 28 29 30

Arroz caldoso de verduras
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Alubias blancas estofadas
Huevos rotos con patatas y jamón york
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
Bacalao con tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

768 Kcal 26,4g Prot 31g Lip 94,1g Hc 704 Kcal 43,4g Prot 21,9g Lip 81,1g Hc 593 Kcal 29,4g Prot 21,5g Lip 79,8g Hc 619 Kcal 28,4g Prot 13,3g Lip 93,3g Hc 556 Kcal 17,2g Prot 23g Lip 68,1g 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





LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

12 13 14 15 16

19 20 21 22 23

26 27 28 29 30

736 Kcal 28,3g Prot 31,4g Lip 83,9g Hc 612 Kcal 42,4g Prot 20g Lip 65g Hc 509 Kcal 23,2g Prot 22g Lip 62,2g Hc 603 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 83,3g Hc 473 Kcal 28,8g Prot 17,6g Lip 48,7g 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