

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

Sopa maravilla
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con tomate
Rabas empanadas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

673 Kcal 24,5g Prot 32,1g Lip 69,5g Hc 976 Kcal 25,2g Prot 39,5g Lip 127,2g Hc

12 13 14 15 16

Lentejas guisadas
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Sopa maravilla
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

1104 Kcal 50g Prot 50,5g Lip 115,7g Hc 815 Kcal 24,1g Prot 32,8g Lip 103,8g Hc 758 Kcal 32,2g Prot 30,2g Lip 88,2g Hc 655 Kcal 53,5g Prot 25,2g Lip 51,2g Hc

19 20 21 22 23

Sopa de ave con fideos
Burger meat de cerdo y tenera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

Garbanzos guisados
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan

Patatas a la riojana
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerro
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Espirales al ajillo
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan

612 Kcal 30,1g Prot 22,5g Lip 70,1g Hc 891 Kcal 40,5g Prot 43,1g Lip 83,7g Hc 903 Kcal 25,4g Prot 44g Lip 100,2g Hc 801 Kcal 51,8g Prot 27,1g Lip 86,6g Hc 949 Kcal 38,5g Prot 35,7g Lip 117,4g Hc

26 27 28 29 30

Arroz con tomate
Lomo de sajonia plancha
Champión salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa maravilla
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de verduras
San jacobito
Arroz pilaf
Bizcocho casero
Pan

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

883 Kcal 35g Prot 29,8g Lip 117g Hc 667 Kcal 43,5g Prot 22,2g Lip 70,5g Hc 778 Kcal 39,2g Prot 28,1g Lip 96,2g Hc 1133 Kcal 28,5g Prot 36,5g Lip 170g Hc 877 Kcal 40,6g Prot 28g Lip 112,6g 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



¿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

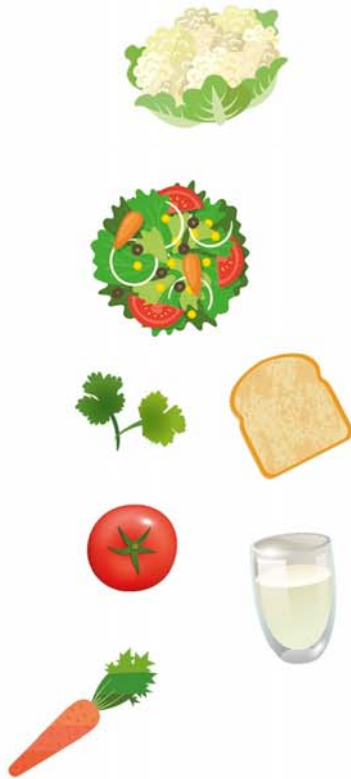
Pescado o carne

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)