

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Postre lácteo Pan
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas guisadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Crema de zanahoria Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Postre lácteo Pan
19	Lentejas guisadas Rabas empanadas Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	20	Paella valenciana Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	Crema de calabacín Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada de pasta tricolor Bacalao al horno Salsa de tomate Postre lácteo Pan
26	Arroz caldoso de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	28	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	29	Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	30	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Postre lácteo 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%

Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur natural Pan
12	Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan	13	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	15	Arroz con champiñones Merluza a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera a la plancha Tomate aliñado Yogur natural Pan
19	Lentejas y verduras frescas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga Yogur natural Pan	20	Paella de verduras Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	Crema de calabacín Dados de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Tomate asado Yogur natural Pan
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	28	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	29	Espaguetis salteados Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur natural 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%

Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Postre lácteo Pan
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	13	Crema de judías verdes Tortilla francesa casera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas guisadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta casera a la plancha Tomate aliñado Postre lácteo Pan
19	Lentejas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	20	Paella valenciana Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	Crema de calabacín Dados de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	23	Espirales con verduras Merluza al horno Salsa de tomate Postre lácteo Pan
26	Arroz caldoso de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	27	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	28	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	29	Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	30	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Postre lácteo 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%

Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera	8	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera	9	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera
12	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera	13	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera	14	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera	15	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera	16	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera
19	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera	20	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera	21	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera	22	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera	23	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera
26	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera	27	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera	28	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera	29	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera	30	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera

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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
816 Kcal 33g Prot 29,5g Lip 99g Hc		517 Kcal 18,7g Prot 24,8g Lip 54,1g Hc		750 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 112,2g Hc		638 Kcal 28,9g Prot 21,6g Lip 84,7g Hc		618 Kcal 37,1g Prot 22,5g Lip 63,5g Hc	
19	Lentejas y verduras frescas Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
727 Kcal 38,9g Prot 25,3g Lip 87,2g Hc		708 Kcal 20,5g Prot 22,5g Lip 104,3g Hc		883 Kcal 26g Prot 28,2g Lip 131,2g Hc		474 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 78,7g Hc		664 Kcal 36,3g Prot 16,7g Lip 88,4g Hc	
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamonicos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
782 Kcal 26,9g Prot 26,3g Lip 106,9g Hc		575 Kcal 39,8g Prot 19,5g Lip 58,6g Hc		615 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86,1g Hc		733 Kcal 26,3g Prot 24g Lip 101,7g Hc		646 Kcal 25,1g Prot 30,5g Lip 65,1g 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 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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
19	Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Dados de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de macarrones s/g Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave s/g Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos

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

Utiliza aceite
de oliva para
el buen sabor
de tus
comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
19	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de macarrones s/g Chuleta de cerdo a la plancha Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espirales con tomate s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave s/g Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos

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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite
de oliva para
el buen sabor
de tus
comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
19	Lentejas guisadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de macarrones s/g Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave s/g Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos

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

Maria Sanchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos
12	Espirales con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Yogur de soja Pan sin alérgenos
19	Lentejas y verduras frescas Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de huevo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos

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

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos
12	Espirales con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera a la plancha Tomate aliñado Yogur de soja Pan sin alérgenos
19	Lentejas y verduras frescas Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de huevo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos

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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espirales con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
19	Patatas guisadas con verduras Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de huevo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos

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

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
712 Kcal 29,2g Prot 27,1g Lip 83,2g Hc		517 Kcal 18,7g Prot 24,8g Lip 54,1g Hc		750 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 112,2g Hc		638 Kcal 28,9g Prot 21,6g Lip 84,7g Hc		514 Kcal 33,4g Prot 20,1g Lip 47,6g Hc	
19	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Bacalao al horno Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
565 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 63,1g Hc		708 Kcal 20,5g Prot 22,5g Lip 104,3g Hc		883 Kcal 26g Prot 28,2g Lip 131,2g Hc		474 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 78,7g Hc		561 Kcal 32,5g Prot 14,3g Lip 72,5g Hc	
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamonicos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
679 Kcal 23,1g Prot 23,9g Lip 91g Hc		575 Kcal 39,8g Prot 19,5g Lip 58,6g Hc		614 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86g Hc		733 Kcal 26,3g Prot 24g Lip 101,7g Hc		544 Kcal 21,5g Prot 28,1g Lip 49,4g 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 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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite
de oliva para
el buen sabor
de tus
comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
712 Kcal 29,2g Prot 27,1g Lip 83,2g Hc		517 Kcal 18,7g Prot 24,8g Lip 54,1g Hc		738 Kcal 24,2g Prot 24,6g Lip 102,9g Hc		638 Kcal 28,9g Prot 21,6g Lip 84,7g Hc		506 Kcal 32,7g Prot 19,8g Lip 46,9g Hc	
19	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Chuleta de cerdo a la plancha Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
565 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 63,1g Hc		708 Kcal 20,5g Prot 22,5g Lip 104,3g Hc		883 Kcal 26g Prot 28,2g Lip 131,2g Hc		474 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 78,7g Hc		661 Kcal 32,3g Prot 26,5g Lip 71,3g Hc	
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamonicos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
679 Kcal 23,1g Prot 23,9g Lip 91g Hc		575 Kcal 39,8g Prot 19,5g Lip 58,6g Hc		614 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86g Hc		769 Kcal 28,3g Prot 30,8g Lip 92,5g Hc		544 Kcal 21,5g Prot 28,1g Lip 49,4g 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 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

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				7	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos
12	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Arroz con champiñones Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
712 Kcal 29,2g Prot 27,1g Lip 83,2g Hc		517 Kcal 18,7g Prot 24,8g Lip 54,1g Hc		738 Kcal 24,2g Prot 24,6g Lip 102,9g Hc		634 Kcal 28,9g Prot 21,8g Lip 83,4g Hc		514 Kcal 33,4g Prot 20,1g Lip 47,6g Hc	
19	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Paella de verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Ensalada de pasta Chuleta de cerdo a la plancha Salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
565 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 63,1g Hc		708 Kcal 20,5g Prot 22,5g Lip 104,3g Hc		883 Kcal 26g Prot 28,2g Lip 131,2g Hc		474 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 78,7g Hc		661 Kcal 32,3g Prot 26,5g Lip 71,3g Hc	
26	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Espaguetis con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Sopa de ave Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
679 Kcal 23,1g Prot 23,9g Lip 91g Hc		575 Kcal 39,8g Prot 19,5g Lip 58,6g Hc		614 Kcal 25,5g Prot 21,9g Lip 86g Hc		769 Kcal 28,3g Prot 30,8g Lip 92,5g Hc		544 Kcal 21,5g Prot 28,1g Lip 49,4g 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 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

María Sánchez

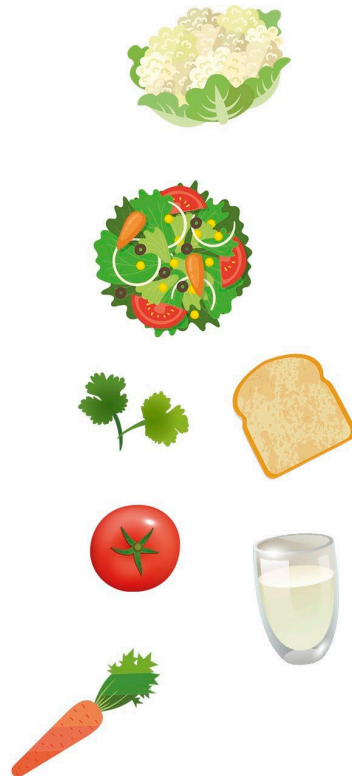
CONSEJO MENSUAL

Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas

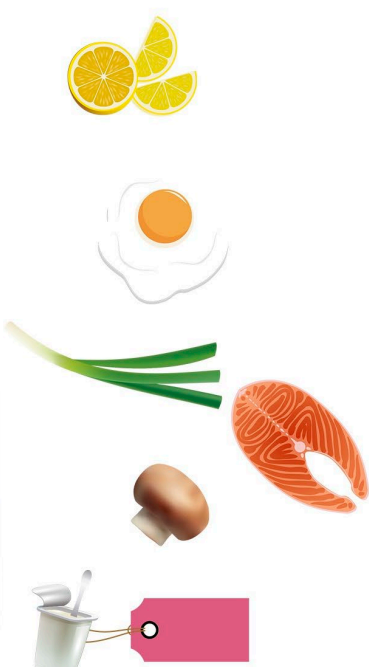


ALIMENTAR EDUCANDO

¿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)