





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	5	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	6	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	8	
686 Kcal 30g Prot 25,7g Lip 83g Hc		562 Kcal 26,7g Prot 22,8g Lip 70,8g Hc		656 Kcal 25,6g Prot 17,1g Lip 97,7g Hc		642 Kcal 43,3g Prot 19,2g Lip 73,1g Hc		561 Kcal 23,8g Prot 9,2g Lip 93,7g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con verduras Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	22	Tallarines con champiñón Bacalao al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan
602 Kcal 27,8g Prot 25g Lip 69,5g Hc		712 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 95,7g Hc		550 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 70,4g Hc		556 Kcal 42,4g Prot 19,7g Lip 48,6g Hc		573 Kcal 27,7g Prot 12,7g Lip 84,5g Hc	
25	Lentejas estofadas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	28	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
602 Kcal 27,8g Prot 25g Lip 69,5g Hc		659 Kcal 39,5g Prot 14,7g Lip 90,2g Hc		662 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 97,4g Hc		634 Kcal 33,4g Prot 17g Lip 68,6g Hc		561 Kcal 27,1g Prot 20,7g Lip 65,8g 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

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
4	Macarrones con verduras Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan	8		
779 Kcal 25,6g Prot 36,9g Lip 85,9g Hc		675 Kcal 22,6g Prot 35,5g Lip 73,7g Hc		701 Kcal 26,9g Prot 17,9g Lip 105,4g Hc		743 Kcal 48,5g Prot 22,6g Lip 85g Hc		665 Kcal 26,6g Prot 18,2g Lip 96,7g Hc		
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA	
18	SEMANA SANTA	19	Arroz a la milanesa Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Crema de judías verdes Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan	22	Macarrones con champiñón y bacon Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	
675 Kcal 30g Prot 31,2g Lip 71,6g Hc		879 Kcal 18,2g Prot 34,4g Lip 122,8g Hc		586 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 81g Hc		756 Kcal 45,3g Prot 29,1g Lip 74,7g Hc		544 Kcal 28,1g Prot 9,1g Lip 85,9g Hc		
25	Lentejas guisadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
675 Kcal 30g Prot 31,2g Lip 71,6g Hc		710 Kcal 42,4g Prot 17,5g Lip 92,7g Hc		694 Kcal 26,5g Prot 21,6g Lip 98,4g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		671 Kcal 18,2g Prot 29,6g Lip 81,6g 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

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
4	Espaguetis con verduras Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	8		
775 Kcal 23,3g Prot 38,1g Lip 84,6g Hc		574 Kcal 29,1g Prot 23,4g Lip 72g Hc		703 Kcal 24,8g Prot 19,2g Lip 105,4g Hc		744 Kcal 46,4g Prot 23,9g Lip 84,9g Hc		SEMANA SANTA		
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA	
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
691 Kcal 33,2g Prot 33,8g Lip 69,5g Hc		712 Kcal 40,3g Prot 18,8g Lip 92,6g Hc		705 Kcal 24,2g Prot 22,6g Lip 101,4g Hc		621 Kcal 27,7g Prot 27,6g Lip 71,7g Hc		733 Kcal 28,6g Prot 25,9g Lip 94,1g Hc		
25	Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
691 Kcal 33,2g Prot 33,8g Lip 69,5g Hc		712 Kcal 40,3g Prot 18,8g Lip 92,6g Hc		705 Kcal 24,2g Prot 22,6g Lip 101,4g Hc		621 Kcal 27,7g Prot 27,6g Lip 71,7g Hc		672 Kcal 16,1g Prot 30,9g Lip 81,6g 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

La mayor riqueza es la salud









LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4	5	6	7	8			
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos				
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc	623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc	718 Kcal 25,4g Prot 20,8g Lip 103,5g Hc	619 Kcal 42,3g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc				
11	12	13	14	15			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
18	19	20	21	22			
SEMANA SANTA	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con champiñón s/g Filete de cerdo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
	733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc	620 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 47,9g Hc	678 Kcal 25,9g Prot 23,1g Lip 91,7g Hc			
25	26	27	28	29			
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc	713 Kcal 35,4g Prot 17,9g Lip 100,9g Hc	690 Kcal 22,5g Prot 22,7g Lip 98g Hc	467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc	557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g 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

La mayor riqueza es la salud







LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
							714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc

4	Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos	8	
	693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc		623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc		763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		577 Kcal 43,8g Prot 22,5g Lip 48,5g Hc		SEMANA SANTA

11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
----	--------------	----	--------------	----	--------------	----	--------------	----	--------------

18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc		579 Kcal 39g Prot 29,1g Lip 34,9g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc

25	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		672 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 87,8g Hc		665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g 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

La mayor riqueza es la salud









LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Ensalada mixta Arroz con verduras Judías verdes rehogadas Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral  1413 Kcal 59,1g Prot 50g Lip 174,9g Hc			
4	Ensalada mixta Espaguetis con verduras Coliflor con bechamel Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan  1566 Kcal 58,8g Prot 80,8g Lip 147,5g Hc	5	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Pisto de verduras Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan  1185 Kcal 60,3g Prot 57,1g Lip 123,6g Hc	6	Ensalada mixta Sopa de verduras con pasta Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan  1476 Kcal 60g Prot 49,5g Lip 192,3g Hc	7	Ensalada mixta Crema de zanahoria Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan  1442 Kcal 87,3g Prot 54,3g Lip 150,8g Hc	8	SEMANA SANTA
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Ensalada mixta Arroz a la milanesa Pisto de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan  1646 Kcal 40,7g Prot 75,5g Lip 199,6g Hc	20	Ensalada mixta Alubias pintas con verduras Brócoli al queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan  1242 Kcal 62,3g Prot 56,3g Lip 136,9g	21	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan  1555 Kcal 87,2g Prot 66,6g Lip 143,8g	22	Ensalada mixta Tallarines con champiñón y bacon Menestra de verduras Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan  1509 Kcal 67,3g Prot 60,6g Lip 169,3g Hc
25	Ensalada mixta Lentejas guisadas Brócoli y coliflor al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan  1950 Kcal 114g Prot 81,5g Lip 183,9g Hc	26	Ensalada mixta Coditos con tomate Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan  1452 Kcal 86,3g Prot 48,5g Lip 158,9g Hc	27	Ensalada mixta Arroz tres delicias Parrillada de verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral  1330 Kcal 52g Prot 55,1g Lip 157,9g Hc	28	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan  1267 Kcal 59,2g Prot 62,8g Lip 126g Hc	29	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan  1199 Kcal 37,8g Prot 59,4g Lip 127,4g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



# ¿QUÉ PODEMOS CENAR?



## SI HAS COMIDO → PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),  
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas  
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)  
o patatas

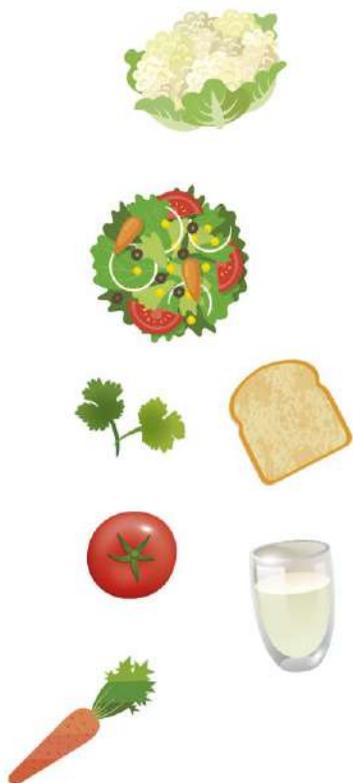
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](http://www.algadi.es)

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo