

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
4	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa Gelatina de maduixa Pa (1, 3, 6) 423 Kcal 19,7g Prot 12,9g Lip 55,2g	5	Lenties guisades Lluc al julivert fruita del temps Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 460 Kcal 21,6g Prot 12,3g Lip 35,3g	6	Espirals carbonara Pollastre a la planxa fruita del temps Pa (1, 6, 7, 3) 469 Kcal 32,2g Prot 10,8g Lip 58,7g	7	Sopa carn d'olla logurt Pa (1, 3, 6, 7, 14) 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g	8	Patates amb peix Trita francesa fruita del temps Pa (4, 14, 3, 1, 6) 555 Kcal 21,6g Prot 10,3g Lip 72,7g
11	Crema de verdures filet de gall dindi amb salsa fruita del temps Pa (1, 3, 6) 293 Kcal 19,8g Prot 7,4g Lip 33,2g Hc	12	Arròs amb tomàquet Ou remenat fruita del temps Pa (3, 1, 6) 468 Kcal 13,1g Prot 11,1g Lip 59,8g	13	Lenties estofades Llom a la planxa fruita del temps Pa (6, 14, 1, 3) 263 Kcal 13,8g Prot 10g Lip 28,1g Hc	14	Sopa d'au amb fideus Mandonguilles en salsa logurt Pa (1, 3, 6, 7) 489 Kcal 13g Prot 11,1g Lip 44,3g Hc	15	Cigrons estofades Lluc al forn fruita del temps Pa integral (4, 1, 3) 484 Kcal 23,4g Prot 11,2g Lip 45,6g
18	Mongetes verdes saltejades amb pastanaga Trita de patates fruita del temps Pa (14, 3, 1, 6) 512 Kcal 15g Prot 19,4g Lip 44,7g Hc	19	Sopa carn d'olla fruita del temps Pa (1, 3, 6, 7, 14) 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g	20	Espirals amb formatge Llom a la planxa fruita del temps Pa (1, 7, 3, 6) 462 Kcal 22,8g Prot 18g Lip 50,2g	21	Arròs amb tomàquet Filet de lluç en salsa verda amb pèsols saltejats logurt Pa (1, 4, 3, 6, 7) 432 Kcal 15,5g Prot 6,2g Lip 55,2g	22	Crema de carbassó Filet de pollastre al forn fruita del temps Pa (14, 1, 3, 6) 438 Kcal 27,9g Prot 7,5g Lip 37,9g Hc
25	Lenties estofades Lluc arrebosat fruita del temps Pa (6, 14, 1, 3, 4) 532 Kcal 21g Prot 10,6g Lip 61,5g Hc	26	Mongetes verdes saltejades amb pastanaga Filet de pollastre al forn fruita del temps Pa (14, 1, 3, 6) 291 Kcal 25,7g Prot 6g Lip 30,7g Hc	27	Paella valenciana Trita de patates fruita del temps Pa (3, 14, 1, 6) 654 Kcal 21,1g Prot 20,2g Lip 73,7g	28	Crema de pastanaga Estofat de porc en salsa logurt Pa (1, 3, 6, 7) 528 Kcal 26,8g Prot 12,8g Lip 42,1g	29	Galets amb verdures Lluç amb tomàquet i formatge gratinat fruita del temps Pa (1, 4, 7, 3, 6) 652 Kcal 25,8g Prot 8,6g Lip 55,8g Hc



S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, podent alternar amb pa integral.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició y Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats., Dietistes i Nutricionistes: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre al·lèrgens presents en aliments no envasats i es reflecteix en els nostres menús d'al·lèrgies alimentàries.
Per a qualsevol altra informació sobre al·lèrgens, contacta amb les nostres oficines centrals. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERÈNCIES DE ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Llet
Iogurt
Formatge
Cuallada
Mató

CEREAL



Pà blanc
Pà integral
Cereals
Galetes integral

FRUTA



Fruita Entera
Tomaquet

OTROS



Oli d'oliva
(2 cops/setmana)
Mermelada i/o Mel
(2 cops/setmana)
Brioeria casolana
(1 cop/setmana)

SUGERÈNCIES DE SOPAR

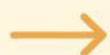
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereals (arròs/pasta)



Verdures cuites
Hortalisses crues

2º



Carn (pollastre, vedella, porc)



Peix / ou o
Amanida / verdures

Ou

Peix / carn
Verdures / amanida

POSTRES



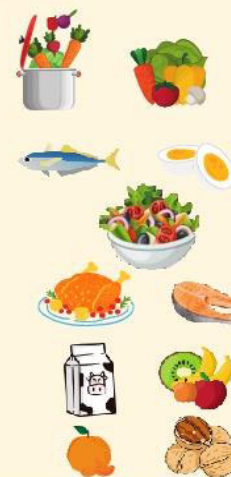
Fruita



Lacti o fruita

Llet

Fruita o Fruits secs



DECÀLEG D'ALIMENTACIÓ

1

Una alimentació completa i equilibrada manté la salut i preveu malalties..
S'aconsegueix amb una dieta variada que inclogui tots els grups d'aliments.
Si els nens comencen des del principi a menjar de tot, s'acostumen per sempre.



Imprescindible de
TARDOR



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS i Pla 2020.
Els menús estan subjectes a canvis a causa de les variacions de les matèries primeres al mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre

