



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

JORNADA GASTRONÒMICA MEXICANA

Lenties guisades
Filet de limanda empanat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)
744 Kcal 33,6g Prot 26,9g Lip 84,7g

Arròs mexicà
Fajita de pollastre i verdures
Nachos
Gelatina de maduixa
Pa
(6, 1, 7)
644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

Sopa d'estrelles
Vedella guisat
Col, patata i pastanaga ECO
Fruita de temporada
Pa
(1, 3, 14)
668 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 63g Hc

Marmitako de tonyina
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(4, 6, 14, 3, 7, 1, 10, 11)
690 Kcal 24,3g Prot 17,6g Lip 106,4g

Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre amb alls
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada
Pa
(1, 3, 14)
584 Kcal 36,4g Prot 20,5g Lip 61g Hc

Arròs amb tomàquet
Ous fregits
Patates fregides
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)
800 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 97,7g Hc

Fesols xics amb verdures
Mandonguilles en salsa
Verdures a la jardineria
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)
771 Kcal 29,3g Prot 23,1g Lip 103,4g Hc

Crema de verdures ECO
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)
676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

Cigrons estofats
abadejo a la romana
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)
707 Kcal 37g Prot 25,6g Lip 74,4g Hc

Bledes gratinades amb bacó cruixent
Truita de patates
Amanida d'enciam
Fruita de temporada
Pa
(1, 6, 7, 3, 14)
712 Kcal 24,4g Prot 32,9g Lip 71g Hc

Sopa d'au amb fideus
Carn d'olla
Col, patata i pastanaga ECO
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
638 Kcal 32,3g Prot 15,1g Lip 80,9g Hc

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Filet de lluç en salsa verda
Pèsols saltejats
Fruita de temporada
Pa
(1, 4)
658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc

Mongetes blanques estofades
Lacón amb oli i pebre vermell
Amanida variada
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)
654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc

Arròs a la marinera
Ragout de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11)
702 Kcal 35,4g Prot 16,7g Lip 88,3g Hc

Lenties estofades
Seitons a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada
Pa
(14, 1, 3, 4)
708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc

Mongeta verda amb pastanaga
Contracuixa de pollastre al forn
Arròs integral
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(14, 1, 6, 10, 11)
705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc

Paella valenciana (marisc i pollastre, sense mongeta verda)
Truita de carbassó i patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada
Pa
(2, 4, 12, 3, 14, 1)
738 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 111,1g Hc

Crema de pastanaga ECO
Estofat de porc en salsa
Saltejat de verdures
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)
676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

Galets amb verdures
Lluç amb tomàquet i formatge gratinat
Amanida d'enciam
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)
757 Kcal 35,3g Prot 16,7g Lip 113,3g Hc



Les fruites, hortalisses i verdures són de temporada i de proveïdors de proximitat.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició i Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats, Dietistes i Nutricionistes: M.L. Col.(T.S. N°2816) / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S). Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre els 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, contacteu amb les nostres oficines centrals. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 28006 Madrid

T: TRACES
ECO: ECOLÒGIC



SUGGERIMENTS ESMORZAR SALUDABLE

LACTI



Llet
iogurt
Formatge
Quallada
Mató

CEREAL



Pa blanc
Pa Integral
Cereals
Galetes

FRUITA



Fruita sencera
Suc de fruita natural
Tomàquet fresc

ALTRES



Oli d'oliva (2 cops/setmana)
Melmelada casera i/o Mel
(2 cops/setmana)
Brioixeria casera
(1 cop/setmana)

SUGGERIMENTS DE SOPAR

SI MENGES

1º



Cereals (arròss/pasta)



POTS SOPAR

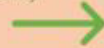
Verdures cuinades
Hortalisses crues



2º



Carn (pollastre, vedella, porc)



Peix o ou



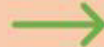
Ou

Peix o carn

POSTRES



Fruita



Lacti o Fruita



Llet

Fruita

SAMYGREEN

Alimentació variada

Fes que els àpats siguin colorits i atractius. Quantes més fruites, verdures i **aliments integrals** introdueixis en la dieta dels teus fills, més s'acostumaran als seus sabors i textures.

Hola, soc KHALI



MÁS VERDE

Aprofita els beneficis dels **cereals integrals**:
fibra, vitamines i minerals.



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS y Plan 2020.

Els menús estan subjectes a canvis degut a las variacions de las matèries primeres en mercat.

Menú supervisat per la Direcció del Centre.