

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
629 Kcal 20,1g Prot 14,4g Lip 103,3g Hc 1350 Kcal 68,4g Prot 42,5g Lip 164,9g Hc 591 Kcal 19,5g Prot 19,5g Lip 84,8g Hc 1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc 577 Kcal 28,9g Prot 24,3g Lip 68,1g Hc									
17	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
475 Kcal 26,4g Prot 20,4g Lip 45,7g Hc 1389 Kcal 49,8g Prot 36,9g Lip 207,3g Hc 633 Kcal 17,8g Prot 16,3g Lip 103,8g Hc 1424 Kcal 54,5g Prot 44,7g Lip 194,5g Hc 670 Kcal 30,3g Prot 25,9g Lip 78,4g Hc									
24	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Espirales con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
734 Kcal 23,8g Prot 24,7g Lip 102,3g Hc 1340 Kcal 72,3g Prot 35,2g Lip 187,5g Hc 610 Kcal 26,4g Prot 32,7g Lip 50,3g Hc 1920 Kcal 37,4g Prot 57,6g Lip 290,4g Hc 521 Kcal 16,8g Prot 26,3g Lip 53,8g Hc									
31	Patatas guisadas con verduras Pollo salteado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
479 Kcal 20,8g Prot 15,2g Lip 64,2g 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Cuscús Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
629 Kcal 20,1g Prot 14,4g Lip 103,3g Hc		1354 Kcal 71,5g Prot 34,1g Lip 181,1g Hc		484 Kcal 18g Prot 9,4g Lip 81,5g Hc		1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc		611 Kcal 29,9g Prot 29,3g Lip 63,8g Hc	
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
572 Kcal 36,6g Prot 21,9g Lip 60g Hc		1389 Kcal 49,8g Prot 36,9g Lip 207,3g Hc		761 Kcal 25,4g Prot 25,7g Lip 105,4g Hc		1421 Kcal 54,3g Prot 43,7g Lip 196g Hc		670 Kcal 30,3g Prot 25,9g Lip 78,4g Hc	
24	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Espaguetis con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
734 Kcal 23,8g Prot 24,7g Lip 102,3g Hc		1340 Kcal 72,3g Prot 35,2g Lip 187,5g Hc		610 Kcal 26,4g Prot 32,7g Lip 50,3g Hc		1920 Kcal 37,4g Prot 57,6g Lip 290,4g Hc		531 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 44,9g Hc	
31	Lentejas estofadas Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
583 Kcal 30,7g Prot 22,7g Lip 66,8g 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Garbanzos con verduras Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
688 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 102,7g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		484 Kcal 18g Prot 9,4g Lip 81,5g Hc		533 Kcal 20,2g Prot 15,1g Lip 77,5g Hc		622 Kcal 31,8g Prot 29,2g Lip 66,1g Hc	
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
563 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 60,9g Hc		611 Kcal 20,5g Prot 18g Lip 92,6g Hc		761 Kcal 25,4g Prot 25,7g Lip 105,4g Hc		470 Kcal 21,2g Prot 10,6g Lip 72,6g Hc		670 Kcal 30,3g Prot 25,9g Lip 78,4g Hc	
24	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías verdes aliñadas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Espaguetis con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
734 Kcal 23,8g Prot 24,7g Lip 102,3g Hc		542 Kcal 40,3g Prot 16,1g Lip 71,1g Hc		598 Kcal 25,5g Prot 33,2g Lip 45,4g Hc		1142 Kcal 8,1g Prot 38,7g Lip 175,7g Hc		531 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 44,9g Hc	
31	Lentejas y verduras frescas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
950 Kcal 36,9g Prot 30,5g Lip 134,7g 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	12	Tallarines con verduras Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave Garbanzos con verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza a la romana Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	26	Judías verdes aliñadas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	28	Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Lentejas y verduras frescas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	12	Tallarines con verduras Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza a la romana Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	26	Judías verdes aliñadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	28	Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Lentejas y verduras frescas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Tallarines con verduras Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave Morcillo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
688 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 102,7g Hc		1350 Kcal 68,4g Prot 42,5g Lip 164,9g Hc		590 Kcal 23,4g Prot 20,2g Lip 78,2g Hc		1249 Kcal 49,5g Prot 42g Lip 159,3g Hc		508 Kcal 14,9g Prot 23,5g Lip 59,1g Hc	
17	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
475 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 43,5g Hc		1468 Kcal 58,4g Prot 45,6g Lip 197,4g Hc		805 Kcal 23,8g Prot 32,2g Lip 106,7g Hc		1242 Kcal 54,5g Prot 44,7g Lip 194,5g Hc		670 Kcal 30,3g Prot 25,9g Lip 78,4g Hc	
24	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
629 Kcal 9g Prot 19,7g Lip 103,2g Hc		1311 Kcal 61,4g Prot 34,6g Lip 180,3g Hc		616 Kcal 24,2g Prot 33,2g Lip 55,7g Hc		1920 Kcal 41,3g Prot 58,3g Lip 284g Hc		506 Kcal 13,7g Prot 23,6g Lip 59,8g Hc	
31	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
911 Kcal 26,9g Prot 30,2g Lip 132,1g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Cuscús Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Tallarines con champiñón y bacon Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Filete de pavo a la plancha Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con bacon Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Cuscús Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Tallarines con champiñón y bacon Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Filete de pavo a la plancha Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con bacon Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo 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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Tallarines con verduras Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
630 Kcal 20,1g Prot 14,4g Lip 103,3g Hc		1376 Kcal 69,9g Prot 39,5g Lip 176,2g Hc		571 Kcal 25,3g Prot 16,5g Lip 80,5g Hc		1033 Kcal 37,4g Prot 22,9g Lip 160,2g Hc		577 Kcal 28,9g Prot 24,3g Lip 68,1g Hc	
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Merluza a la romana Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Marmitako Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
572 Kcal 36,6g Prot 21,9g Lip 60g Hc		1421 Kcal 53,7g Prot 40,1g Lip 202,1g Hc		633 Kcal 17,8g Prot 16,3g Lip 103,8g Hc		1424 Kcal 54,5g Prot 44,7g Lip 194,5g Hc		630 Kcal 32,5g Prot 22g Lip 74,2g Hc	
24	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Coditos con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
629 Kcal 9g Prot 19,7g Lip 103,2g Hc		1340 Kcal 72,3g Prot 35,2g Lip 187,5g Hc		610 Kcal 26,4g Prot 32,7g Lip 50,3g Hc		1920 Kcal 41,3g Prot 58,3g Lip 284g Hc		504 Kcal 13,7g Prot 23,6g Lip 59,3g Hc	
31	Lentejas estofadas Fajita de pollo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
954 Kcal 36,9g Prot 30,5g Lip 135,6g 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO