

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 4 5 6 7

Cambios en el menú basal que haremos en el colegio:

Día 12: en lugar de crema de calabaza, macarrones con bacon.
 Día 14: en lugar de macarrones con bacon, crema de calabaza.
 Día 21: en lugar de judía verdes, crema de verduras.
 Día 27: en lugar de alubias, lentejas.
 Día 31: en lugar de patatas con pollo, pondremos lasaña.

10	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan	13	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	14	Macarrones con bacon Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
----	---	----	--	----	--	----	--	----	---

758 Kcal 13,2g Prot 25,7g Lip 117,2g Hc 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,7g Hc 604 Kcal 34,3g Prot 22,9g Lip 63,3g Hc 575 Kcal 26,2g Prot 23,3g Lip 68,1g Hc 557 Kcal 28,5g Prot 11,7g Lip 83,6g Hc

17	Arroz tres delicias Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Fabada asturiana Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	20	Sopa maravilla Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
----	--	----	---	----	--	----	--	----	--

687 Kcal 30,6g Prot 19,2g Lip 96,4g Hc 631 Kcal 29,9g Prot 22g Lip 75,4g Hc 643 Kcal 33g Prot 28,9g Lip 71g Hc 598 Kcal 29,2g Prot 24,9g Lip 61,3g Hc 590 Kcal 41,9g Prot 21,4g Lip 54,1g Hc

24	Espirales con queso y orégano Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	27	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	28	Crema de puerro Estofado de ternera con cuscús Yogur sabor Pan
----	---	----	--	----	---	----	---	----	---

397 Kcal 20,2g Prot 21g Lip 31,8g Hc 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,7g Hc 611 Kcal 23,6g Prot 11,7g Lip 101,8g Hc 668 Kcal 28,7g Prot 27g Lip 88,1g Hc 665 Kcal 29,3g Prot 28,9g Lip 95,6g Hc

31	Patatas con pollo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan					
----	---	--	--	--	--	--

602 Kcal 17,8g Prot 30,7g Lip 62,2g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algiadi 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



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan	13	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
17	Arroz tres delicias Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis carbonara Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Fabada asturiana Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	20	Sopa maravilla Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales al ajillo Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	26	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	27	Crema de zanahorias Huevo frito Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	28	Crema de puerro Albóndigas de ternera caseras en salsa Cuscús Yogur sabor Pan
31	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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.

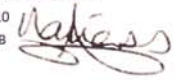
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor

581 Kcal 13,1g Prot 30,4g Lip 62,4g Hc



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan	13	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	14	Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	20	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con salsa de tomate y orégano Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	26	Arroz con tomate Lomo asado a la canela Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	27	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur sabor Pan
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo 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.

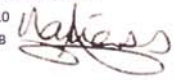
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan	13	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	14	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
	634 Kcal 28,5g Prot 15,1g Lip 94,9g Hc		277 Kcal 11,5g Prot 4,7g Lip 45,8g Hc		484 Kcal 29,6g Prot 19,2g Lip 46,8g Hc		429 Kcal 14,1g Prot 19,7g Lip 48,7g Hc		467 Kcal 25,3g Prot 9,7g Lip 69,5g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis al ajillo Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Fabada asturiana Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	20	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado Yogur sabor Pan	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
	695 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 105,4g Hc		460 Kcal 11,4g Prot 13,8g Lip 71,9g Hc		599 Kcal 33g Prot 23,9g Lip 71g Hc		616 Kcal 34,5g Prot 30,3g Lip 49,2g Hc		590 Kcal 41,9g Prot 21,4g Lip 54,1g Hc
24	Espirales al ajillo Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	26	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	27	Crema de zanahorias Huevo frito Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	28	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Cuscús Yogur sabor Pan
	563 Kcal 24,2g Prot 18,5g Lip 74,3g Hc		277 Kcal 11,5g Prot 4,7g Lip 45,8g Hc		615 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 97,3g Hc		546 Kcal 17,4g Prot 24,7g Lip 65,2g Hc		730 Kcal 34g Prot 23,5g Lip 94,7g Hc
31	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan								
	522 Kcal 14g Prot 24,4g Lip 60,6g 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Espirales con salsa de tomate y orégano Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave Filete de cerdo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Crema de zanahorias Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate 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.

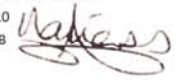
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Espirales con salsa de tomate y orégano Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	679 Kcal 27g Prot 16,9g Lip 103,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		532 Kcal 26,6g Prot 25,5g Lip 48,2g Hc		599 Kcal 32,4g Prot 25,9g Lip 62,2g Hc		479 Kcal 17,6g Prot 9,6g Lip 80,3g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis al ajillo s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	697 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 105,3g Hc		532 Kcal 21,5g Prot 14,4g Lip 78,5g Hc		577 Kcal 31,5g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc		606 Kcal 31,2g Prot 28,4g Lip 54,5g Hc		539 Kcal 38,7g Prot 20,7g Lip 46,7g Hc
24	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	586 Kcal 18,8g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		600 Kcal 18,5g Prot 9,7g Lip 108,7g Hc		690 Kcal 29,9g Prot 27,8g Lip 87,6g Hc		645 Kcal 31,2g Prot 40,4g Lip 77g Hc
31	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	505 Kcal 26,6g Prot 18,7g Lip 56,9g 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.

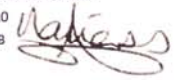
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	679 Kcal 27g Prot 16,9g Lip 103,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		532 Kcal 26,6g Prot 25,5g Lip 48,2g Hc		499 Kcal 15g Prot 19,3g Lip 65,9g Hc		479 Kcal 17,6g Prot 9,6g Lip 80,3g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	697 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 105,3g Hc		551 Kcal 22g Prot 14,4g Lip 82,1g Hc		500 Kcal 21,1g Prot 19,1g Lip 68,9g Hc		606 Kcal 31,2g Prot 28,4g Lip 54,5g Hc		539 Kcal 38,7g Prot 20,7g Lip 46,7g Hc
24	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	586 Kcal 18,8g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		600 Kcal 18,5g Prot 9,7g Lip 108,7g Hc		700 Kcal 24,5g Prot 26,9g Lip 99,5g Hc		645 Kcal 31,2g Prot 40,4g Lip 77g Hc
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	463 Kcal 16,4g Prot 17g Lip 59,9g 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.

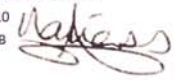
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7		
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis al ajillo Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24	Espirales con salsa de tomate y orégano Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave s/g Filete de cerdo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Crema de zanahorias Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	679 Kcal 27g Prot 16,9g Lip 103,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		491 Kcal 28,1g Prot 25,5g Lip 35,1g Hc		599 Kcal 32,4g Prot 25,9g Lip 62,2g Hc		479 Kcal 17,6g Prot 9,6g Lip 80,3g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis al ajillo s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	697 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 105,3g Hc		532 Kcal 21,5g Prot 14,4g Lip 78,5g Hc		577 Kcal 31,5g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc		564 Kcal 32,7g Prot 28,4g Lip 41,5g Hc		539 Kcal 38,7g Prot 20,7g Lip 46,7g Hc
24	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
	586 Kcal 18,8g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		600 Kcal 18,5g Prot 9,7g Lip 108,7g Hc		690 Kcal 29,9g Prot 27,8g Lip 87,6g Hc		603 Kcal 32,7g Prot 40,4g Lip 63,9g Hc
31	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	505 Kcal 26,6g Prot 18,7g Lip 56,9g 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.

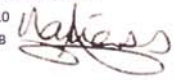
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabaza Filete de pollo guisado Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	679 Kcal 27g Prot 16,9g Lip 103,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		483 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 45g Hc		499 Kcal 15g Prot 19,3g Lip 65,9g Hc		479 Kcal 17,6g Prot 9,6g Lip 80,3g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	697 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 105,3g Hc		551 Kcal 22g Prot 14,4g Lip 82,1g Hc		491 Kcal 21,2g Prot 19,1g Lip 66,6g Hc		556 Kcal 28,2g Prot 26,2g Lip 51,4g Hc		539 Kcal 38,7g Prot 20,7g Lip 46,7g Hc
24	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Crema de puerros Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	586 Kcal 18,8g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc		259 Kcal 8,1g Prot 6,2g Lip 41,6g Hc		600 Kcal 18,5g Prot 9,7g Lip 108,7g Hc		700 Kcal 24,5g Prot 26,9g Lip 99,5g Hc		595 Kcal 28,1g Prot 38,1g Lip 73,8g Hc
31	Patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	463 Kcal 16,4g Prot 17g Lip 59,9g 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.

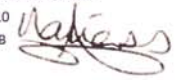
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 4 5 6 7

10 Arroz con tomate, Croquetas de bacalao, Ensalada variada, Fruta del tiempo, Pan
 11 Sopa de ave, Cocido completo, Fruta del tiempo, Pan
 12 Crema de calabaza, Filete de pollo guisado, Patatas dado, Yogur sabor, Pan
 13 Lentejas estofadas, Tortilla de calabacín y patata, Ensalada de lechuga, tomate y queso, Fruta del tiempo, Pan
 14 Macarrones con tomate, Merluza al horno, Ensalada de lechuga y manzana, Fruta del tiempo, Pan

755 Kcal 14,7g Prot 24g Lip 117g Hc 266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc 604 Kcal 34,3g Prot 22,9g Lip 63,3g Hc 575 Kcal 26,2g Prot 23,3g Lip 68,1g Hc 505 Kcal 25,6g Prot 10,4g Lip 76,5g Hc

17 Arroz con verduras, Filete de pavo plancha, Verduritas y patata, Fruta del tiempo, Pan
 18 Espaguetis con tomate, Bacalao a la vizcaína, Ensalada de lechuga y aceitunas, Fruta del tiempo, Pan
 19 Judías blancas con verduras frescas, Tortilla francesa, Champiñón salteado, Fruta del tiempo, Pan
 20 Sopa maravilla, Burger meat de ternera en salsa, Brócoli salteado con maíz, Yogur sabor, Pan
 21 Judías verdes rehogadas, Jamoncitos de pollo asados, Patatas fritas, Fruta del tiempo, Pan

556 Kcal 24,8g Prot 9,5g Lip 90,6g Hc 550 Kcal 25,8g Prot 14,6g Lip 76,9g Hc 543 Kcal 23,2g Prot 22,8g Lip 69g Hc 598 Kcal 29,2g Prot 24,9g Lip 61,3g Hc 590 Kcal 41,9g Prot 21,4g Lip 54,1g Hc

24 Espirales con queso y orégano, Filete de pollo a la plancha, Champiñón y zanahoria, Fruta del tiempo, Pan
 25 Sopa de ave, Cocido completo, Fruta del tiempo, Pan
 26 Arroz con tomate, Merluza en salsa marinera, Zanahoria asada, Fruta del tiempo, Pan
 27 Alubias pintas con arroz integral, Huevo frito con pisto y patatas panadera, Patatas panadera, Fruta del tiempo, Pan
 28 Crema de puerro, Estofado de ternera con cuscús, Yogur sabor, Pan

290 Kcal 29,1g Prot 6g Lip 29,4g Hc 266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc 611 Kcal 23,6g Prot 11,7g Lip 101,8g Hc 778 Kcal 25,9g Prot 35,4g Lip 99,3g Hc 665 Kcal 29,3g Prot 28,9g Lip 95,6g Hc

31 Patatas con pollo, Tortilla francesa, Ensalada de lechuga con tomate, Fruta del tiempo, Pan

540 Kcal 18,5g Prot 24,7g Lip 59,9g 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

