

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Patatas con choco Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	6	Espirales con queso y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	8	
701 Kcal 26,9g Prot 17,9g Lip 105,4g Hc		594 Kcal 34,6g Prot 21,9g Lip 69,9g Hc		723 Kcal 36,7g Prot 23,5g Lip 87,1g Hc		801 Kcal 22g Prot 32,4g Lip 103,8g Hc		533 Kcal 19,5g Prot 22,5g Lip 63g 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 blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan	22	Tallarines con champiñón y bacon Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan
689 Kcal 35,3g Prot 32,5g Lip 69,6g Hc		879 Kcal 18,2g Prot 34,4g Lip 122,8g Hc		608 Kcal 27,7g Prot 22,7g Lip 81,2g Hc		642 Kcal 46,2g Prot 23,8g Lip 56,4g Hc		739 Kcal 32,1g Prot 24,6g Lip 94,3g Hc	
25	Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan integral	29	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan
689 Kcal 35,3g Prot 32,5g Lip 69,6g Hc		731 Kcal 42,1g Prot 21,8g Lip 88,7g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		670 Kcal 26,3g Prot 18,7g Lip 98,7g Hc		657 Kcal 30,6g Prot 42,9g Lip 74,8g Hc	

SEMANA SANTA

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

¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO



PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

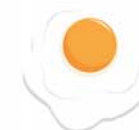
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta



Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN 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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan				
4	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	6	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	8		
684 Kcal 26,8g Prot 17,2g Lip 103,1g Hc		579 Kcal 34,2g Prot 21,8g Lip 67g Hc		671 Kcal 34,4g Prot 21,3g Lip 84,4g Hc		758 Kcal 32g Prot 26,7g Lip 96,3g Hc		533 Kcal 19,5g Prot 22,5g Lip 63g 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 blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan	22	Tallarines al ajillo Bacalao al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
		879 Kcal 18,2g Prot 34,4g Lip 122,8g Hc		590 Kcal 27,2g Prot 22,5g Lip 77,8g Hc		642 Kcal 46,2g Prot 23,8g Lip 56,4g Hc		588 Kcal 27,9g Prot 13,3g Lip 87,1g Hc		
25	Lentejas estofadas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Coditos al ajillo Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	29	Crema de verduras Filete de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
602 Kcal 32,7g Prot 26,1g Lip 64,7g Hc		728 Kcal 42,3g Prot 21,2g Lip 89,2g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		664 Kcal 26,4g Prot 16,9g Lip 101,2g Hc		573 Kcal 31,5g Prot 16,9g Lip 71,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas guisadas con verduras Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan																				
4	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan	6	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	8																		
	716 Kcal 27,5g Prot 19,5g Lip 103,5g Hc		627 Kcal 39,2g Prot 23,4g Lip 70,2g Hc		706 Kcal 28,6g Prot 27,6g Lip 85,1g Hc		683 Kcal 30,4g Prot 26,5g Lip 80,5g Hc																			
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	20	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan	22	Tallarines con champiñón Filete de cerdo al ajillo Tomate asado Fruta del tiempo Pan																	
			731 Kcal 26,2g Prot 25,2g Lip 98,2g Hc		593 Kcal 27,3g Prot 22,5g Lip 78,3g Hc		575 Kcal 39,6g Prot 22,8g Lip 48,9g Hc		698 Kcal 33,2g Prot 24,7g Lip 84,3g Hc																	
25	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	27	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan																	
	625 Kcal 33,2g Prot 26,7g Lip 68,9g Hc		731 Kcal 42,1g Prot 21,8g Lip 88,7g Hc		464 Kcal 24,6g Prot 8,6g Lip 69,8g Hc		655 Kcal 24,2g Prot 18,5g Lip 96,1g Hc		557 Kcal 29,1g Prot 40,4g Lip 57,8g 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



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
								1	Patatas con choco Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
4	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	6	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	8		
682 Kcal 26,6g Prot 17,2g Lip 102,9g Hc		579 Kcal 34,2g Prot 21,8g Lip 67g Hc		671 Kcal 34,4g Prot 21,3g Lip 84,4g Hc		683 Kcal 30,4g Prot 26,5g Lip 80,5g Hc		533 Kcal 19,5g Prot 22,5g Lip 63g 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 blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan	22	Tallarines al ajillo Bacalao al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
		712 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 95,7g Hc		593 Kcal 27,3g Prot 22,5g Lip 78,3g Hc		642 Kcal 46,2g Prot 23,8g Lip 56,4g Hc		588 Kcal 27,9g Prot 13,3g Lip 87,1g Hc		
25	Lentejas estofadas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Coditos al ajillo Pollo salteado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan integral	29	Crema de verduras frescas Filete de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
602 Kcal 32,7g Prot 26,1g Lip 64,7g Hc		711 Kcal 41,9g Prot 21g Lip 86,1g Hc		233 Kcal 9,1g Prot 2,2g Lip 42,8g Hc		612 Kcal 23,1g Prot 17,1g Lip 91,1g Hc		500 Kcal 30,2g Prot 16,8g Lip 56,2g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
						497 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 61,7g Hc	

4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de ave Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA
	722 Kcal 21,5g Prot 22g Lip 109g Hc		500 Kcal 25,7g Prot 22,3g Lip 50,1g Hc		708 Kcal 26,5g Prot 28,9g Lip 85g Hc		684 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc		

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	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		513 Kcal 15g Prot 23,1g Lip 62,4g Hc		570 Kcal 35,5g Prot 24,4g Lip 51,3g Hc		724 Kcal 25,3g Prot 25,8g Lip 95,6g Hc

25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		733 Kcal 40g Prot 23,1g Lip 88,7g Hc		523 Kcal 27,6g Prot 23,3g Lip 49,6g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
497 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 61,7g Hc						

4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	8	
763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		629 Kcal 37,1g Prot 24,7g Lip 70,2g Hc		708 Kcal 26,5g Prot 28,9g Lip 85g Hc		643 Kcal 29,8g Prot 27,8g Lip 67,4g Hc		SEMANA SANTA	

11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA									

18		19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
SEMANA SANTA			733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		595 Kcal 25,2g Prot 23,8g Lip 78,2g Hc		535 Kcal 39g Prot 24,1g Lip 35,8g Hc		724 Kcal 25,3g Prot 25,8g Lip 95,6g Hc

25	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 31,1g Prot 28g Lip 68,8g Hc		692 Kcal 41,5g Prot 23,1g Lip 75,6g Hc		466 Kcal 22,5g Prot 9,9g Lip 69,7g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 23,2g Prot 19,9g Lip 61,8g Hc			
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc	5	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 639 Kcal 35,4g Prot 25,8g Lip 70,5g Hc	6	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 707 Kcal 21,6g Prot 27,9g Lip 92,9g Hc	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 684 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc	8	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 733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	20	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 547 Kcal 29,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos 577 Kcal 37,5g Prot 24,1g Lip 48,8g Hc	22	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 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 578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc	26	Espirales con tomate s/g Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 734 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 96,9g Hc	27	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de ave s/g Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA		
763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		500 Kcal 24,4g Prot 22g Lip 52,4g Hc		707 Kcal 21,6g Prot 27,9g Lip 92,9g Hc		684 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc		497 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 61,7g Hc			
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 blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		595 Kcal 25,2g Prot 23,8g Lip 78,2g Hc		577 Kcal 37,5g Prot 24,1g Lip 48,8g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc			
25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		734 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 96,9g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan																
4	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	6	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	8														
	656 Kcal 25,6g Prot 17,1g Lip 97,7g Hc		584 Kcal 30,2g Prot 22,6g Lip 68,6g Hc		699 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 84,9g Hc		701 Kcal 28,7g Prot 24,4g Lip 91,6g 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 blancas estofadas 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													
			712 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 95,7g Hc		573 Kcal 23,5g Prot 25,1g Lip 70,6g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	27	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo	28	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo	29	Crema de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan													
	602 Kcal 27,8g Prot 25g Lip 69,5g Hc		608 Kcal 36,7g Prot 18,5g Lip 72,1g Hc		515 Kcal 28,4g Prot 19,4g Lip 55,3g Hc		551 Kcal 20,5g Prot 16,3g Lip 80,3g Hc		643 Kcal 30,9g Prot 40,9g Lip 75,2g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas guisadas con verduras Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
4	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA
718 Kcal 25,4g Prot 20,8g Lip 103,5g Hc		629 Kcal 37,1g Prot 24,7g Lip 70,2g Hc		708 Kcal 26,5g Prot 28,9g Lip 85g Hc		684 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc		514 Kcal 15,4g Prot 23,8g Lip 59,8g Hc	
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 blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Filete de cerdo al ajillo Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		595 Kcal 25,2g Prot 23,8g Lip 78,2g Hc		577 Kcal 37,5g Prot 24,1g Lip 48,8g Hc		699 Kcal 31,1g Prot 26g Lip 84,2g Hc	
25	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 31,1g Prot 28g Lip 68,8g Hc		733 Kcal 40g Prot 23,1g Lip 88,7g Hc		466 Kcal 22,5g Prot 9,9g Lip 69,7g Hc		657 Kcal 22,1g Prot 19,8g Lip 96g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de ave Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
722 Kcal 21,5g Prot 22g Lip 109g Hc		500 Kcal 25,7g Prot 22,3g Lip 50,1g Hc		708 Kcal 26,5g Prot 28,9g Lip 85g Hc		636 Kcal 25,2g Prot 25,6g Lip 77,4g Hc			
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	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		513 Kcal 15g Prot 23,1g Lip 62,4g Hc		522 Kcal 32,5g Prot 22,2g Lip 48,3g Hc		724 Kcal 25,3g Prot 25,8g Lip 95,6g Hc			
25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		685 Kcal 36,9g Prot 20,9g Lip 85,7g Hc		523 Kcal 27,6g Prot 23,3g Lip 49,6g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g Hc	

497 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 61,7g Hc

SEMANA SANTA

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	Patatas con choco Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	8	
763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		639 Kcal 35,4g Prot 25,8g Lip 70,5g Hc		707 Kcal 21,6g Prot 27,9g Lip 92,9g Hc		643 Kcal 29,8g Prot 27,8g Lip 67,4g Hc		520 Kcal 23,2g Prot 19,9g Lip 61,8g Hc	
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 blancas con verduras frescas 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 fritas 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		547 Kcal 29,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc		535 Kcal 39g Prot 24,1g Lip 35,8g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		693 Kcal 36,6g Prot 22,2g Lip 83,9g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas guisadas con verduras Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							
4	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	8					
	718 Kcal 25,4g Prot 20,8g Lip 103,5g Hc		639 Kcal 35,4g Prot 25,8g Lip 70,5g Hc		707 Kcal 21,6g Prot 27,9g Lip 92,9g Hc		684 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc					522 Kcal 20,3g Prot 21,7g Lip 61,5g Hc	
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 blancas con verduras frescas 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 fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con champiñón s/g Filete de cerdo al ajillo Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
			733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		547 Kcal 29,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc		577 Kcal 37,5g Prot 24,1g Lip 48,8g Hc		701 Kcal 26,2g Prot 25,1g Lip 92,4g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		734 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 96,9g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		657 Kcal 22,1g Prot 19,8g Lip 96g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
497 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 61,7g Hc						

4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de ave s/g Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA
763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		500 Kcal 24,4g Prot 22g Lip 52,4g Hc		707 Kcal 21,6g Prot 27,9g Lip 92,9g Hc		636 Kcal 25,2g Prot 25,6g Lip 77,4g Hc			

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 blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo 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		595 Kcal 25,2g Prot 23,8g Lip 78,2g Hc		528 Kcal 34,5g Prot 21,9g Lip 45,8g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc	

25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		686 Kcal 32g Prot 20g Lip 93,9g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		641 Kcal 21,2g Prot 17,9g Lip 99g Hc		559 Kcal 27g Prot 41,7g Lip 57,7g 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%

CONSEJO MENSUAL



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	536 Kcal 17,4g Prot 23,9g Lip 63,1g Hc		
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espirales con queso y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA
	703 Kcal 24,8g Prot 19,2g Lip 105,4g Hc		596 Kcal 32,5g Prot 23,2g Lip 69,8g Hc		725 Kcal 34,6g Prot 24,8g Lip 87g Hc		802 Kcal 19,9g Prot 33,7g Lip 103,7g Hc		
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			862 Kcal 12,5g Prot 34,3g Lip 125,1g Hc		610 Kcal 25,6g Prot 23,9g Lip 81,1g Hc		643 Kcal 44,1g Prot 25,1g Lip 56,3g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	691 Kcal 33,2g Prot 33,8g Lip 69,5g Hc		733 Kcal 40g Prot 23,1g Lip 88,7g Hc		621 Kcal 27,7g Prot 27,6g Lip 71,7g Hc		681 Kcal 24g Prot 19,7g Lip 101,7g Hc		659 Kcal 28,5g Prot 44,1g Lip 74,7g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla francesa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
							519 Kcal 15,9g Prot 21,4g Lip 64,7g Hc

4	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	6	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	8	
	656 Kcal 25,6g Prot 17,1g Lip 97,7g Hc		584 Kcal 30,2g Prot 22,6g Lip 68,6g Hc		699 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 84,9g Hc		701 Kcal 28,7g Prot 24,4g Lip 91,6g Hc		SEMANA SANTA

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 blancas estofadas 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
			712 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 95,7g Hc		573 Kcal 23,5g Prot 25,1g Lip 70,6g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	27	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo	28	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo	29	Crema de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
	602 Kcal 27,8g Prot 25g Lip 69,5g Hc		608 Kcal 36,7g Prot 18,5g Lip 72,1g Hc		515 Kcal 28,4g Prot 19,4g Lip 55,3g Hc		551 Kcal 20,5g Prot 16,3g Lip 80,3g Hc		643 Kcal 30,9g Prot 40,9g Lip 75,2g 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Patatas con choco Tortilla con queso Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan																				
4	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	5	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	6	Espirales con queso y orégano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	7	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	8																		
	701 Kcal 26,9g Prot 17,9g Lip 105,4g Hc		642 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 74,5g Hc		723 Kcal 36,7g Prot 23,5g Lip 87,1g Hc		758 Kcal 32g Prot 26,7g Lip 96,3g Hc																			
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA																	
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan																	
			815 Kcal 15,5g Prot 29g Lip 119,9g Hc		608 Kcal 27,7g Prot 22,7g Lip 81,2g Hc		685 Kcal 46,1g Prot 28,9g Lip 55,5g Hc		731 Kcal 30,7g Prot 24,6g Lip 94,2g Hc																	
25	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Pollo salteado Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	27	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	28	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan																	
	625 Kcal 33,2g Prot 26,7g Lip 68,9g Hc		715 Kcal 42,6g Prot 17,6g Lip 93,6g Hc		234 Kcal 8,9g Prot 4,3g Lip 38,4g Hc		657 Kcal 24,2g Prot 17,6g Lip 100,2g Hc		657 Kcal 30,6g Prot 42,9g Lip 74,8g 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



ALIMENTAR EDUCANDO