

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

	1 Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	2 Fabada asturiana Croquetas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3 Espirales con bacon Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	4 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
	602 Kcal 21,4g Prot 28,5g Lip 63,4g Hc	735 Kcal 31,3g Prot 33,2g Lip 86,4g Hc	625 Kcal 26,7g Prot 14,5g Lip 95,5g Hc	576 Kcal 44,6g Prot 18,8g Lip 53,6g Hc
7 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	8 Coditos pomodoro Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10 Arroz con tomate Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	11 Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con cuscús Bizcocho casero Pan
649 Kcal 28,2g Prot 28,9g Lip 71,6g Hc	770 Kcal 38,5g Prot 22,5g Lip 98,7g Hc	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,7g Hc	734 Kcal 27,2g Prot 24g Lip 100,1g Hc	730 Kcal 29,9g Prot 34,6g Lip 98,6g Hc
14 Patatas a la riojana Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	15 Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verdura Calabacín salteado Yogur sabor Pan	16 Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	17 Menestra de verduras Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan	18 Macarrones con tomate Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
664 Kcal 24g Prot 33,5g Lip 66,2g Hc	631 Kcal 35,8g Prot 16,8g Lip 59,8g Hc	680 Kcal 25,2g Prot 34,3g Lip 76,1g Hc	637 Kcal 31,4g Prot 29,9g Lip 60,6g Hc	732 Kcal 29g Prot 25,1g Lip 95,2g Hc
21 Crema de calabacín y queso Escalopin a la milanesa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	23 Arroz con calamares Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	24 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	25
704 Kcal 29g Prot 27,7g Lip 84,8g Hc	654 Kcal 32,4g Prot 29,1g Lip 71,6g Hc	757 Kcal 25,7g Prot 27g Lip 102,5g Hc	721 Kcal 49,9g Prot 31,1g Lip 63g Hc	
28				

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

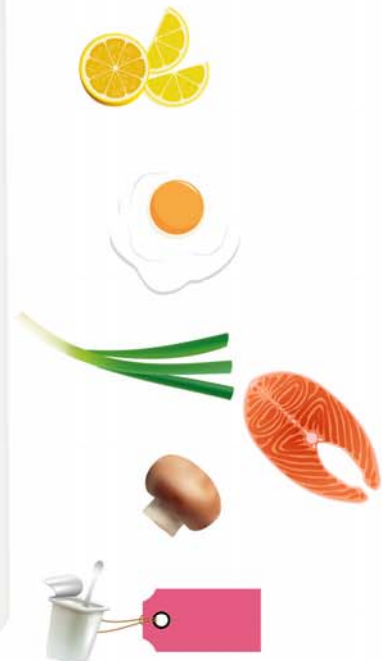
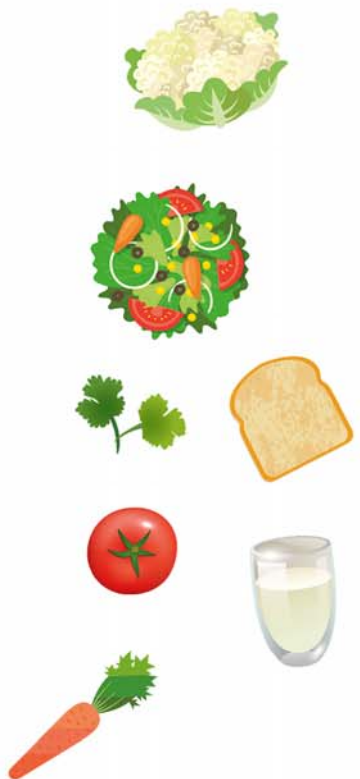
CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



¿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



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial (RD 126/2015). Algadi presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011)

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	2	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
		602 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 51,5g Hc		643 Kcal 39,6g Prot 25,7g Lip 71,6g Hc		629 Kcal 29,2g Prot 10,2g Lip 103,2g Hc		523 Kcal 43,5g Prot 16,9g Lip 46,2g Hc
7	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	9	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	11	Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan
		614 Kcal 26,4g Prot 26,4g Lip 70,5g Hc		701 Kcal 35g Prot 18,1g Lip 97,6g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		725 Kcal 26,2g Prot 25,2g Lip 96,8g Hc
14	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan	17	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan
		512 Kcal 22,7g Prot 15,4g Lip 70,8g Hc		609 Kcal 37,4g Prot 15,4g Lip 55,8g Hc		565 Kcal 20,7g Prot 23,6g Lip 75,3g Hc		563 Kcal 28g Prot 25,9g Lip 54,3g Hc
21	22	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	23	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	24	Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	25	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
		642 Kcal 24g Prot 35,3g Lip 57,7g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		855 Kcal 29,1g Prot 37g Lip 102,8g Hc		705 Kcal 49,4g Prot 29,8g Lip 62,2g Hc
28								

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.

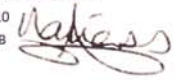
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	2	Fabada asturiana Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Espirales al ajillo Merluza a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
		602 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 51,5g Hc		743 Kcal 49,4g Prot 31,8g Lip 73,6g Hc		676 Kcal 26,6g Prot 19,5g Lip 98,2g Hc		523 Kcal 43,5g Prot 16,9g Lip 46,2g Hc
7	8	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	9	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	11	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral
		483 Kcal 13,3g Prot 23,1g Lip 55,1g Hc		632 Kcal 39,5g Prot 12,7g Lip 88,1g Hc		277 Kcal 11,5g Prot 4,7g Lip 45,8g Hc		713 Kcal 26,8g Prot 23,3g Lip 97,2g Hc
14	15	Patatas guisadas con verduras Calamares al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Yogur sabor Pan	17	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	18	Menestra de verduras Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan
		531 Kcal 23,4g Prot 22,4g Lip 59g Hc		560 Kcal 34g Prot 24,6g Lip 48,4g Hc		734 Kcal 16,2g Prot 30,8g Lip 96,9g Hc		637 Kcal 31,4g Prot 29,9g Lip 60,6g Hc
21	22	Crema de calabacín Escalopin a la milanesa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	23	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	24	Arroz con verduras Huevo frito Calabacín salteado Yogur sabor Pan	25	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
		614 Kcal 26,8g Prot 25,7g Lip 69,4g Hc		268 Kcal 11,7g Prot 5g Lip 42,7g Hc		717 Kcal 22,3g Prot 26,1g Lip 98g Hc		654 Kcal 39g Prot 29,4g Lip 58,5g Hc
28								

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<p>1</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 32g Prot 29,4g Lip 51,4g Hc</p>	<p>2</p> <p>Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>758 Kcal 29,8g Prot 26,8g Lip 98,9g Hc</p>	<p>3</p> <p>Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>582 Kcal 22,4g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc</p>	<p>4</p> <p>Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>520 Kcal 39,4g Prot 17,4g Lip 51,2g Hc</p>
<p>7</p> <p>Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>488 Kcal 12,6g Prot 25,6g Lip 52,3g Hc</p>	<p>8</p> <p>Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>703 Kcal 32,9g Prot 19,4g Lip 97,6g Hc</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>519 Kcal 28,7g Prot 21,6g Lip 51,3g Hc</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos</p> <p>1564 Kcal 27,2g Prot 109,4g Lip 155,7g Hc</p>
<p>14</p> <p>Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>610 Kcal 35,3g Prot 16,7g Lip 55,7g Hc</p>	<p>16</p> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>648 Kcal 13,5g Prot 22,8g Lip 96,1g Hc</p>	<p>17</p> <p>Verduras variadas rehogadas Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>569 Kcal 23,7g Prot 26,9g Lip 58,4g Hc</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con tomate Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>646 Kcal 21,4g Prot 19,7g Lip 95,3g Hc</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,7g Hc</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>857 Kcal 27g Prot 38,3g Lip 102,7g Hc</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>656 Kcal 36,9g Prot 30,7g Lip 58,4g Hc</p>	<p>25</p>
<p>28</p>				

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.

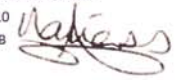
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	<p>1</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos</p> <p>562 Kcal 33,5g Prot 29,4g Lip 38,4g Hc</p>	<p>2</p> <p>Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>645 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 71,5g Hc</p>	<p>3</p> <p>Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>582 Kcal 22,4g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>525 Kcal 41,4g Prot 18,1g Lip 46,2g Hc</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,4g Hc</p>	<p>8</p> <p>Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>703 Kcal 32,9g Prot 19,4g Lip 97,6g Hc</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>267 Kcal 9,3g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos</p> <p>1564 Kcal 27,2g Prot 109,4g Lip 155,7g Hc</p>
<p>14</p> <p>Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos</p> <p>569 Kcal 36,8g Prot 16,7g Lip 42,7g Hc</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>567 Kcal 18,6g Prot 24,9g Lip 75,2g Hc</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>564 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 54,3g Hc</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con tomate Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>687 Kcal 24g Prot 21,8g Lip 96,3g Hc</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>267 Kcal 9,3g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos</p> <p>816 Kcal 28,5g Prot 38,3g Lip 89,7g Hc</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>706 Kcal 47,3g Prot 31,1g Lip 62,1g Hc</p>	<p>25</p>
<p>28</p>				

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.

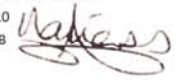
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



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

	1	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	2	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		604 Kcal 30,7g Prot 29,2g Lip 53,6g Hc		645 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 71,5g Hc		584 Kcal 17,5g Prot 11,4g Lip 103g Hc		525 Kcal 41,4g Prot 18,1g Lip 46,2g Hc
7		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Cocido completo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		505 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 63,6g Hc		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc
14		Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc		611 Kcal 34g Prot 16,5g Lip 57,9g Hc		588 Kcal 38,1g Prot 20g Lip 72,2g Hc		564 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 54,3g Hc
21		Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		692 Kcal 26,6g Prot 17,9g Lip 103,5g Hc		706 Kcal 47,3g Prot 31,1g Lip 62,1g Hc
28								

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.

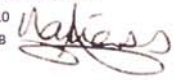
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1 Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos 604 Kcal 30,7g Prot 29,2g Lip 53,6g Hc	2 Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 645 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 71,5g Hc	3 Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 584 Kcal 17,5g Prot 11,4g Lip 103g Hc	4 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 525 Kcal 41,4g Prot 18,1g Lip 46,2g Hc
7 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 488 Kcal 12,6g Prot 25,6g Lip 52,3g Hc	8 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc	9 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc	10 Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc	11 Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos 1564 Kcal 27,2g Prot 109,4g Lip 155,7g Hc
14 Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc	15 Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 611 Kcal 34g Prot 16,5g Lip 57,9g Hc	16 Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 567 Kcal 18,6g Prot 24,9g Lip 75,2g Hc	17 Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 564 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 54,3g Hc	18 Macarrones con tomate s/g Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 19,2g Prot 20,9g Lip 104,6g Hc
21 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc	22 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc	23 Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos 857 Kcal 27g Prot 38,3g Lip 102,7g Hc	24 Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 656 Kcal 36,9g Prot 30,7g Lip 58,4g Hc	25
28				

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.

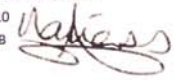
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	2	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
		602 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 51,5g Hc		643 Kcal 39,6g Prot 25,7g Lip 71,6g Hc		629 Kcal 29,2g Prot 10,2g Lip 103,2g Hc		523 Kcal 43,5g Prot 16,9g Lip 46,2g Hc
7	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	9	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	11	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan
		614 Kcal 26,4g Prot 26,4g Lip 70,5g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		725 Kcal 26,2g Prot 25,2g Lip 96,8g Hc		1562 Kcal 29,3g Prot 108,1g Lip 155,8g Hc
14	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan	17	Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
		512 Kcal 22,7g Prot 15,4g Lip 70,8g Hc		609 Kcal 37,4g Prot 15,4g Lip 55,8g Hc		563 Kcal 28g Prot 25,9g Lip 54,3g Hc		738 Kcal 36,9g Prot 21,3g Lip 96,3g Hc
21	22	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	23	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	24	Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	25	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
		642 Kcal 24g Prot 35,3g Lip 57,7g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		855 Kcal 29,1g Prot 37g Lip 102,8g Hc		705 Kcal 49,4g Prot 29,8g Lip 62,2g Hc
28								

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		555 Kcal 28,9g Prot 27,2g Lip 48,3g Hc		758 Kcal 29,8g Prot 26,8g Lip 98,9g Hc		582 Kcal 22,4g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc		520 Kcal 39,4g Prot 17,4g Lip 51,2g Hc
7	8	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
		488 Kcal 12,6g Prot 25,6g Lip 52,3g Hc		519 Kcal 28,7g Prot 21,6g Lip 51,3g Hc		783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc		1564 Kcal 27,2g Prot 109,4g Lip 155,7g Hc
14	15	Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Verduras variadas rehogadas Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc		648 Kcal 13,5g Prot 22,8g Lip 96,1g Hc		569 Kcal 23,7g Prot 26,9g Lip 58,4g Hc		646 Kcal 21,4g Prot 19,7g Lip 95,3g Hc
21	22	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
		643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc		808 Kcal 23,9g Prot 36g Lip 99,6g Hc		656 Kcal 36,9g Prot 30,7g Lip 58,4g Hc		
28								

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	2	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		563 Kcal 32,2g Prot 29,2g Lip 40,6g Hc		645 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 71,5g Hc		584 Kcal 17,5g Prot 11,4g Lip 103g Hc		525 Kcal 41,4g Prot 18,1g Lip 46,2g Hc
7	8	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
		505 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 63,6g Hc		704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc
14	15	Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	17	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc		569 Kcal 35,5g Prot 16,5g Lip 44,9g Hc		588 Kcal 38,1g Prot 20g Lip 72,2g Hc		564 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 54,3g Hc
21	22	Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos	25	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		651 Kcal 28,1g Prot 17,9g Lip 90,5g Hc		706 Kcal 47,3g Prot 31,1g Lip 62,1g Hc
28								

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.

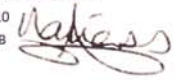
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1 Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 555 Kcal 27,6g Prot 26,9g Lip 50,5g Hc	2 Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 645 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 71,5g Hc	3 Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 584 Kcal 17,5g Prot 11,4g Lip 103g Hc	4 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 525 Kcal 41,4g Prot 18,1g Lip 46,2g Hc
7 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 488 Kcal 12,6g Prot 25,6g Lip 52,3g Hc	8 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 704 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 105,8g Hc	9 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc	10 Arroz con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 783 Kcal 23,8g Prot 29,3g Lip 104,1g Hc	11 Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos 1564 Kcal 27,2g Prot 109,4g Lip 155,7g Hc
14 Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 17,3g Prot 25,4g Lip 68,5g Hc	15 Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos 559 Kcal 30,5g Prot 14,1g Lip 54,7g Hc	16 Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 567 Kcal 18,6g Prot 24,9g Lip 75,2g Hc	17 Menestra de verduras rehogada Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 564 Kcal 25,9g Prot 27,2g Lip 54,3g Hc	18 Macarrones con tomate s/g Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 19,2g Prot 20,9g Lip 104,6g Hc
21 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 21,9g Prot 36,6g Lip 57,7g Hc	22 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc	23 Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 808 Kcal 23,9g Prot 36g Lip 99,6g Hc	24 Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 656 Kcal 36,9g Prot 30,7g Lip 58,4g Hc	25
28				

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.

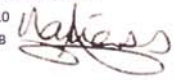
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



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

	1 Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos 604 Kcal 19,3g Prot 29,8g Lip 63,3g Hc	2 Fabada asturiana Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 745 Kcal 47,3g Prot 33,1g Lip 73,5g Hc	3 Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 600 Kcal 23,3g Prot 13,2g Lip 96,4g Hc	4 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 578 Kcal 42,5g Prot 20,1g Lip 53,6g Hc
7 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 650 Kcal 26,1g Prot 30,2g Lip 71,5g Hc	8 Coditos pomodoro Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 772 Kcal 36,4g Prot 23,8g Lip 98,6g Hc	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 665 Kcal 30g Prot 30,1g Lip 74,7g Hc	10 Arroz con tomate Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral 734 Kcal 27,2g Prot 24g Lip 100,1g Hc	11 Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con cuscús Dulce Pan sin alérgenos 1615 Kcal 24g Prot 102,4g Lip 172,6g Hc
14 Patatas a la riojana Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 665 Kcal 21,9g Prot 34,7g Lip 66,1g Hc	15 Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verdura Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 632 Kcal 33,7g Prot 18,1g Lip 59,7g Hc	16 Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 682 Kcal 23,1g Prot 35,6g Lip 76g Hc	17 Menestra de verduras Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 26,3g Prot 30,3g Lip 56,7g Hc	18 Macarrones con tomate Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 734 Kcal 26,9g Prot 26,4g Lip 95,2g Hc
21 Crema de calabacín y queso Escalopin a la milanesa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 706 Kcal 26,9g Prot 28,9g Lip 84,7g Hc	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral 654 Kcal 32,4g Prot 29,1g Lip 71,6g Hc	23 Arroz con calamares Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos 759 Kcal 23,6g Prot 28,3g Lip 102,5g Hc	24 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 723 Kcal 47,8g Prot 32,4g Lip 62,9g Hc	25
28				

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	2	Judías blancas con verduras frescas Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	3	Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	4	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
		578 Kcal 31,5g Prot 26,4g Lip 51,8g Hc		650 Kcal 21,9g Prot 27,4g Lip 85,7g Hc		598 Kcal 25,4g Prot 11,9g Lip 96,4g Hc		523 Kcal 43,5g Prot 16,8g Lip 46,2g Hc	
7	8	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	9	Coditos pomodoro Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	11	Arroz con tomate Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	
		617 Kcal 25,6g Prot 25,5g Lip 74,1g Hc		770 Kcal 38,5g Prot 22,5g Lip 98,7g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		743 Kcal 27g Prot 23,7g Lip 103,2g Hc	
14	15	Patatas con verdura Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave con fideos Pollo con tomate y verduras Calabacín salteado Yogur sabor Pan	17	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	18	Menestra de verduras Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
		591 Kcal 17,8g Prot 28,2g Lip 66,1g Hc		604 Kcal 48,2g Prot 19,8g Lip 55g Hc		680 Kcal 25,2g Prot 34,3g Lip 76,1g Hc		637 Kcal 31,4g Prot 29,9g Lip 60,6g Hc	
21	22	Crema de calabacín y queso Filete de pavo plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	23	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	24	Arroz con calamares Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	25	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	
		561 Kcal 24,3g Prot 19g Lip 72,5g Hc		266 Kcal 11,4g Prot 5,2g Lip 41,8g Hc		757 Kcal 25,7g Prot 27g Lip 102,5g Hc		721 Kcal 49,9g Prot 31,1g Lip 63g Hc	
28									

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.

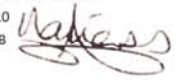
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”.

