

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo Pan	2	Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	3	Garbanzos guisados Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo Pan
6	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Postre lácteo Pan	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada alemana Pollo al curry Champiñón salteado Postre lácteo Pan
13	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta tricolor Bacalao con tomate Postre lácteo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con verduras Patatas dado Postre lácteo Pan
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Patatas ali oli Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Postre lácteo Pan	23	Arroz a la milanesa Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de puerro Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan
27		28		29		30			

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños

