

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Crema de zanahorias Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan	2	Fideuá de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	3	Garbanzos con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan
6	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis al ajillo Merluza al horno Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada variada Yogur natural Pan	9	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Yogur natural Pan
591 Kcal 36,9g Prot 24,5g Lip 59,1g Hc		600 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 86,4g Hc		435 Kcal 19,9g Prot 24,6g Lip 29,9g Hc		668 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 79,2g Hc		582 Kcal 27,2g Prot 28,5g Lip 53g Hc	
13	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta Bacalao al horno Tomate asado Yogur natural Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de verdura y pasta Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Yogur natural Pan
640 Kcal 18,6g Prot 22,4g Lip 90,2g Hc		577 Kcal 21,8g Prot 30,5g Lip 54,9g Hc		619 Kcal 37,6g Prot 22g Lip 64,8g Hc		533 Kcal 43,8g Prot 18g Lip 62,8g Hc		470 Kcal 25,2g Prot 24,5g Lip 35,9g Hc	
20	Coditos salteados Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas y verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Patatas guisadas con verduras Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Yogur natural Pan	23	Ensalada de arroz Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur natural Pan
694 Kcal 29,8g Prot 27,6g Lip 80,6g Hc		548 Kcal 29,6g Prot 22,3g Lip 60,9g Hc		562 Kcal 37,8g Prot 21,8g Lip 51,8g Hc		610 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 81,8g Hc		452 Kcal 24,2g Prot 16,8g Lip 50g Hc	
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

