

| 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 Revuelto de huevo 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 | Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada variada Postre lácteo Pan | 9 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | 10 | Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Champiñón salteado Postre lácteo Pan |
| 13 | Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york 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 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 guisadas con verduras Filete de pollo al horno Zanahoria asada Postre lácteo Pan | 23 | Arroz a la milanesa Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | 24 | Crema de puerro Pizza de jamón y queso Patatas fritas 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

