

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Crema de zanahorias Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	2	Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Garbanzos guisados Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
6	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
13	Arroz con tomate Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa casera con jamón york Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Patatas ali oli Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	23	Arroz con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas fritas Flash Pan sin alérgenos
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

