

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Crema de zanahorias Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	2	Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Garbanzos con verduras Huevo frito Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos
6	Lentejas y verduras frescas 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 de soja Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Cocido completo Ensalada variada Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo en salsa Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
13	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga 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 de soja 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 de soja Pan sin alérgenos
20	Coditos con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas y verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Patatas guisadas con verduras Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Yogur de soja 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

