

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral	
4	5	6	7	8			
Espaguetis con verduras Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan				
773 Kcal 25,4g Prot 36,9g Lip 84,7g Hc	572 Kcal 31,2g Prot 22,1g Lip 72,1g Hc	701 Kcal 26,9g Prot 17,9g Lip 105,4g Hc	743 Kcal 48,5g Prot 22,6g Lip 85g Hc				
11	12	13	14	15			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
18	19	20	21	22			
SEMANA SANTA	Arroz a la milanesa Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan	Tallarines con champiñon y bacon Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan			
	879 Kcal 18,2g Prot 34,4g Lip 122,8g Hc	586 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 81g Hc	685 Kcal 46,1g Prot 28,9g Lip 55,5g Hc	739 Kcal 32,1g Prot 24,6g Lip 94,3g Hc			
25	26	27	28	29			
Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan			
689 Kcal 35,3g Prot 32,5g Lip 69,6g Hc	710 Kcal 42,4g Prot 17,5g Lip 92,7g Hc	694 Kcal 26,5g Prot 21,6g Lip 98,4g Hc	619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc	671 Kcal 18,2g Prot 29,6g Lip 81,6g Hc			

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	
4	5	6	7	8	SEMANA SANTA		
Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan			
686 Kcal 30g Prot 25,7g Lip 83g Hc	562 Kcal 26,7g Prot 22,8g Lip 70,8g Hc	675 Kcal 25,9g Prot 17,8g Lip 100,2g Hc	644 Kcal 43g Prot 19,2g Lip 74,4g Hc				
11	12	13	14	15	SEMANA SANTA		
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18	19	20	21	22	SEMANA SANTA		
SEMANA SANTA		Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan		
		731 Kcal 26,2g Prot 25,2g Lip 98,2g Hc	550 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 70,4g Hc	556 Kcal 42,4g Prot 19,7g Lip 48,6g Hc	731 Kcal 30,7g Prot 24,6g Lip 94,2g Hc		
25	26	27	28	29			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan		
626 Kcal 28,3g Prot 25,5g Lip 73,7g Hc	662 Kcal 39,3g Prot 15,3g Lip 89,7g Hc	662 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 97,4g Hc	634 Kcal 33,4g Prot 17g Lip 68,6g Hc	561 Kcal 27,1g Prot 20,7g Lip 65,8g Hc			

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 Arroz con verduras
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
686 Kcal 30g Prot 25,7g Lip 83g Hc

4 Espaguetis con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
686 Kcal 30g Prot 25,7g Lip 83g Hc

5 Alubias blancas estofadas
Revuelto de champiñón
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
562 Kcal 26,7g Prot 22,8g Lip 70,8g Hc

6 Arroz con verduras
Filete de merluza plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
656 Kcal 25,6g Prot 17,1g Lip 97,7g Hc

7 Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo asados
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan
642 Kcal 43,3g Prot 19,2g Lip 73,1g Hc

8 SEMANA SANTA

11 SEMANA SANTA

12 SEMANA SANTA

13 SEMANA SANTA

14 SEMANA SANTA

15 SEMANA SANTA

18 SEMANA SANTA

19 Arroz con verduras
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
712 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 95,7g Hc

20 Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
550 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 70,4g Hc

21 Judías verdes rehogadas
Pollo asado en su jugo
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan
556 Kcal 42,4g Prot 19,7g Lip 48,6g Hc

22 Tallarines con champiñón
Bacalao al horno
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan
573 Kcal 27,7g Prot 12,7g Lip 84,5g Hc

25 Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan
602 Kcal 27,8g Prot 25g Lip 69,5g Hc

26 Coditos al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
659 Kcal 39,5g Prot 14,7g Lip 90,2g Hc

27 Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
662 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 97,4g Hc

28 Garbanzos con verduras
Magro con verduras
Fruta del tiempo
Pan
634 Kcal 33,4g Prot 17g Lip 68,6g Hc

29 Crema de verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan
561 Kcal 27,1g Prot 20,7g Lip 65,8g Hc

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 Arroz con verduras
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan integral

665 Kcal 26,6g Prot 18,2g Lip 96,7g Hc

4 Macarrones con verduras
Longanizas frescas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

5 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con jamón york
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

6 Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

7 Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

8 SEMANA SANTA

779 Kcal 25,6g Prot 36,9g Lip 85,9g Hc

675 Kcal 22,6g Prot 35,5g Lip 73,7g Hc

701 Kcal 26,9g Prot 17,9g Lip 105,4g Hc

743 Kcal 48,5g Prot 22,6g Lip 85g Hc

11 SEMANA SANTA

12 SEMANA SANTA

13 SEMANA SANTA

14 SEMANA SANTA

15 SEMANA SANTA

18 SEMANA SANTA

19 Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

20 Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

21 Crema de judías verdes
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

22 Macarrones con champiñón y bacon
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan

879 Kcal 18,2g Prot 34,4g Lip 122,8g Hc

586 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 81g Hc

756 Kcal 45,3g Prot 29,1g Lip 74,7g Hc

544 Kcal 28,1g Prot 9,1g Lip 85,9g Hc

25 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

26 Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan

27 Arroz tres delicias
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan integral

28 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

29 Crema de verduras
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

675 Kcal 30g Prot 31,2g Lip 71,6g Hc

710 Kcal 42,4g Prot 17,5g Lip 92,7g Hc

694 Kcal 26,5g Prot 21,6g Lip 98,4g Hc

619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc

671 Kcal 18,2g Prot 29,6g Lip 81,6g Hc

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%

CONSEJO MENSUAL



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4	5	6	7	8	SEMANA SANTA		
Espaguetis con verduras Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos				
775 Kcal 23,3g Prot 38,1g Lip 84,6g Hc	574 Kcal 29,1g Prot 23,4g Lip 72g Hc	703 Kcal 24,8g Prot 19,2g Lip 105,4g Hc	744 Kcal 46,4g Prot 23,9g Lip 84,9g Hc				
11	12	13	14	15	SEMANA SANTA		
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18	19	20	21	22	SEMANA SANTA		
SEMANA SANTA		Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	588 Kcal 26,6g Prot 23,9g Lip 81g Hc	687 Kcal 44g Prot 30,2g Lip 55,4g Hc	733 Kcal 28,6g Prot 25,9g Lip 94,1g Hc		
25	26	27	28	29	SEMANA SANTA		
Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
691 Kcal 33,2g Prot 33,8g Lip 69,5g Hc	712 Kcal 40,3g Prot 18,8g Lip 92,6g Hc	705 Kcal 24,2g Prot 22,6g Lip 101,4g Hc	621 Kcal 27,7g Prot 27,6g Lip 71,7g Hc	672 Kcal 16,1g Prot 30,9g Lip 81,6g Hc			

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1 Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc
4 Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc	5 Alubias blancas con verduras frescas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 72,3g Hc	6 Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc	7 Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos 619 Kcal 42,3g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc	8 SEMANA SANTA	
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	
18 SEMANA SANTA	19 Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 26,4g Prot 23,8g Lip 79,5g Hc	21 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos 620 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 47,9g Hc	22 Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc	
25 Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc	26 Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos 713 Kcal 35,4g Prot 17,9g Lip 100,9g Hc	27 Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc	28 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc	29 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc	

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4	5	6	7	8			
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras frescas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc	606 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 72,3g Hc	763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc	571 Kcal 39,3g Prot 20,3g Lip 58,6g Hc				
11	12	13	14	15			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
18	19	20	21	22			
SEMANA SANTA	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
	733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	580 Kcal 26,4g Prot 23,8g Lip 79,5g Hc	572 Kcal 34,4g Prot 26,9g Lip 45g Hc	725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc			
25	26	27	28	29			
Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc	665 Kcal 32,3g Prot 15,7g Lip 97,9g Hc	665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc	467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc	557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc			

714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc

SEMANA SANTA

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4	Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc		623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc		763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		619 Kcal 42,3g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc		714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc		620 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 47,9g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc	
25	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		713 Kcal 35,4g Prot 17,9g Lip 100,9g Hc		665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc	

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Aligadi 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4	5	6	7	8			
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos				
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc	623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc	718 Kcal 25,4g Prot 20,8g Lip 103,5g Hc	619 Kcal 42,3g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc				
11	12	13	14	15			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
18	19	20	21	22			
SEMANA SANTA	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con champiñón s/g Filete de cerdo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
	733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc	620 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 47,9g Hc	678 Kcal 25,9g Prot 23,1g Lip 91,7g Hc			
25	26	27	28	29			
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc	713 Kcal 35,4g Prot 17,9g Lip 100,9g Hc	690 Kcal 22,5g Prot 22,7g Lip 98g Hc	467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc	557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc			

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4	5	6	7	8			
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos			
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc	623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc	763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc	513 Kcal 22,8g Prot 18,6g Lip 63,2g Hc				
11	12	13	14	15			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
18	19	20	21	22			
SEMANA SANTA	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
	733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc	631 Kcal 29,9g Prot 34,1g Lip 47,5g Hc	725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc			
25	26	27	28	29			
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Magro con tomate y verduras Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc	688 Kcal 24,7g Prot 18,7g Lip 103g Hc	665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc	649 Kcal 30,4g Prot 21,4g Lip 66g Hc	557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc			

714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc

SEMANA SANTA

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc
4	5	6	7	8	SEMANA SANTA	
Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 692 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 83,8g Hc	Alubias blancas con verduras frescas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 72,3g Hc	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos 577 Kcal 43,8g Prot 22,5g Lip 48,5g Hc			
11	12	13	14	15	SEMANA SANTA	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		
18	19	20	21	22	SEMANA SANTA	
SEMANA SANTA		Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 26,4g Prot 23,8g Lip 79,5g Hc	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos 579 Kcal 39g Prot 29,1g Lip 34,9g Hc	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 724 Kcal 25,3g Prot 25,8g Lip 95,6g Hc	
25	26	27	28	29	SEMANA SANTA	
Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 627 Kcal 31,1g Prot 28g Lip 68,8g Hc	Códigos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinería de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos 670 Kcal 41,8g Prot 18,8g Lip 79,6g Hc	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 466 Kcal 22,5g Prot 9,9g Lip 69,7g Hc	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc		

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4	Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos	8	
693 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 92,1g Hc		623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc		763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		577 Kcal 43,8g Prot 22,5g Lip 48,5g Hc		714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con champiñón s/g Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		532 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc		579 Kcal 39g Prot 29,1g Lip 34,9g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc	
25	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
578 Kcal 23,3g Prot 26,1g Lip 62,3g Hc		672 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 87,8g Hc		665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc	

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algui 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
4	Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos	8			
647 Kcal 21,5g Prot 20,2g Lip 94,2g Hc		623 Kcal 34,4g Prot 25,4g Lip 73,4g Hc		763 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 110g Hc		577 Kcal 43,8g Prot 22,5g Lip 48,5g Hc		714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc			
11	SEMANA SANTA		12	SEMANA SANTA		13	SEMANA SANTA		14	SEMANA SANTA	
15	SEMANA SANTA		16	SEMANA SANTA		17	SEMANA SANTA		18	SEMANA SANTA	
19	SEMANA SANTA		20	SEMANA SANTA		21	SEMANA SANTA		22	SEMANA SANTA	
25	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
540 Kcal 22,1g Prot 20,2g Lip 66,7g Hc		672 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 87,8g Hc		665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc		467 Kcal 21,2g Prot 9,7g Lip 72g Hc		725 Kcal 20,4g Prot 24,9g Lip 103,8g Hc		557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc	

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Sopa de ave Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	8	
692 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 83,8g Hc		500 Kcal 25,7g Prot 22,3g Lip 50,1g Hc		722 Kcal 21,5g Prot 22g Lip 109g Hc		619 Kcal 42,3g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc		714 Kcal 23,1g Prot 23,5g Lip 100,8g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		733 Kcal 24,1g Prot 26,5g Lip 98,2g Hc		513 Kcal 15g Prot 23,1g Lip 62,4g Hc		614 Kcal 35,5g Prot 29,4g Lip 50,5g Hc		724 Kcal 25,3g Prot 25,8g Lip 95,6g Hc	
25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 63,3g Hc		712 Kcal 40,3g Prot 18,8g Lip 92,6g Hc		665 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 98,8g Hc		505 Kcal 23,9g Prot 15,9g Lip 48,1g Hc		557 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 58,6g Hc	

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%

CONSEJO MENSUAL



LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1
Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

679 Kcal 28,9g Prot 21,1g Lip 92,2g Hc

4
Espaguetis con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

690 Kcal 30g Prot 25,7g Lip 83,9g Hc

5
Alubias blancas con verduras
frescas
Huevos rotos con jamón serrano
Fruta del tiempo
Pan

604 Kcal 35,7g Prot 23,5g Lip 72,4g Hc

6
Arroz con tomate
Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

716 Kcal 27,5g Prot 19,5g Lip 103,5g Hc

7
Crema de zanahorias
Jamoncitos de pollo asado en su
jugo
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

617 Kcal 44,4g Prot 21,2g Lip 61,6g Hc

SEMANA SANTA

11
SEMANA SANTA

12
SEMANA SANTA

13
SEMANA SANTA

14
SEMANA SANTA

15
SEMANA SANTA

18
SEMANA SANTA

19
Arroz con tomate
Lomo asado a la manzana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

731 Kcal 26,2g Prot 25,2g Lip 98,2g Hc

20
Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

578 Kcal 28,5g Prot 22,5g Lip 79,5g Hc

21
Judías verdes rehogadas
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

618 Kcal 39,6g Prot 27,8g Lip 48g Hc

22
Tallarines con champiñón
Filete de cerdo en salsa
Fruta del tiempo
Pan

675 Kcal 32,9g Prot 22,7g Lip 83,5g Hc

25
Lentejas estofadas
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

625 Kcal 33,2g Prot 26,7g Lip 68,9g Hc

26
Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan

710 Kcal 42,4g Prot 17,5g Lip 92,7g Hc

27
Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

688 Kcal 24,6g Prot 21,4g Lip 98,1g Hc

28
Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

464 Kcal 24,6g Prot 8,6g Lip 69,8g Hc

29
Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

555 Kcal 26,8g Prot 23,7g Lip 58,6g Hc

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadí 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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Ensalada mixta Arroz con verduras Judías verdes rehogadas Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral 1413 Kcal 59,1g Prot 50g Lip 174,9g Hc			
4	Ensalada mixta Espaguetis con verduras Coliflor con bechamel Longanizas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 1566 Kcal 58,8g Prot 80,8g Lip 147,5g Hc	5	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Pisto de verduras Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan 1185 Kcal 60,3g Prot 57,1g Lip 123,6g Hc	6	Ensalada mixta Sopa de verduras con pasta Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan 1476 Kcal 60g Prot 49,5g Lip 192,3g Hc	7	Ensalada mixta Crema de zanahoria Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan 1442 Kcal 87,3g Prot 54,3g Lip 150,8g Hc	8	SEMANA SANTA
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Ensalada mixta Arroz a la milanesa Pisto de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 1646 Kcal 40,7g Prot 75,5g Lip 199,6g Hc	20	Ensalada mixta Alubias pintas con verduras Brócoli al queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 1242 Kcal 62,3g Prot 56,3g Lip 136,9g	21	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur sabor Pan 1555 Kcal 87,2g Prot 66,6g Lip 143,8g	22	Ensalada mixta Tallarines con champiñon y bacon Menestra de verduras Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan 1509 Kcal 67,3g Prot 60,6g Lip 169,3g Hc
25	Ensalada mixta Lentejas guisadas Brócoli y coliflor al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 1950 Kcal 114g Prot 81,5g Lip 183,9g Hc	26	Ensalada mixta Coditos con tomate Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 1452 Kcal 86,3g Prot 48,5g Lip 158,9g Hc	27	Ensalada mixta Arroz tres delicias Parrillada de verduras Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral 1330 Kcal 52g Prot 55,1g Lip 157,9g Hc	28	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan 1267 Kcal 59,2g Prot 62,8g Lip 126g Hc	29	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan 1199 Kcal 37,8g Prot 59,4g Lip 127,4g Hc

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%

CONSEJO MENSUAL

La mayor riqueza es la salud



¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO → PUEDES CENAR

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

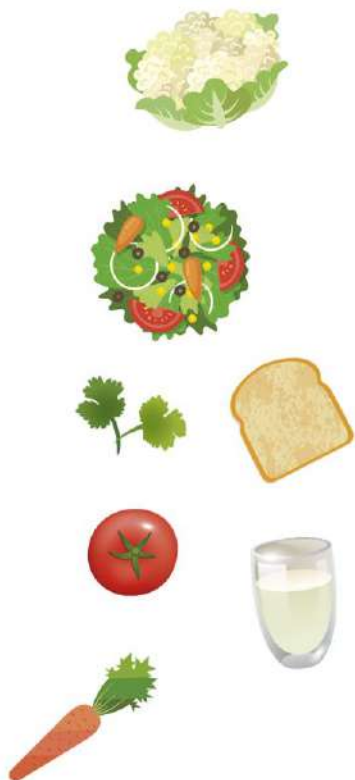
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo