

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Menestra de verduras Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan integral	5	Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones pomodoro Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Filetes rusos de ternera y cerdo caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	11	Coditos a la carbonara Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales orientales con verduras Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	19	Arroz a banda Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
23	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz tres delicias Longanizas frescas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Menestra de verduras Magro al chilindrón Mafz salteado Fruta del tiempo Pan integral	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones con tomate Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
9	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	11	Coditos con tomate Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	19	Arroz a banda Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
23	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada de pasta tricolor Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con champiñones Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Menestra de verduras Magro al chilindrón Mafz salteado Fruta del tiempo Pan integral	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan					
		623 Kcal 23g Prot 17g Lip 94g Hc				563 Kcal 27,6g Prot 19,6g Lip 51g Hc				586 Kcal 23,2g Prot 27,7g Lip 69,1g Hc				636 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 88,8g Hc	
9	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	11	Coditos con champiñón Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan						
545 Kcal 27,8g Prot 21,4g Lip 63,9g Hc		693 Kcal 28,4g Prot 24,3g Lip 90,2g Hc		629 Kcal 27,2g Prot 18,6g Lip 87,6g Hc		553 Kcal 24,4g Prot 22,4g Lip 62,9g Hc		638 Kcal 33,4g Prot 17g Lip 69,5g Hc							
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	19	Arroz a banda Bacalao al horno Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan					
		670 Kcal 29,2g Prot 20g Lip 91,7g Hc		569 Kcal 28g Prot 19,9g Lip 69,7g Hc		666 Kcal 29,7g Prot 17,5g Lip 95,9g Hc		555 Kcal 24,4g Prot 25g Lip 72,1g Hc							
23	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada de pasta tricolor Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Garbanzos con verduras Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
594 Kcal 31,2g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		526 Kcal 30,7g Prot 38,3g Lip 50,5g Hc		608 Kcal 28,5g Prot 22,6g Lip 72,8g Hc		638 Kcal 33,4g Prot 17g Lip 69,5g Hc		665 Kcal 33,1g Prot 16,1g Lip 95,8g Hc							
30	Arroz con champiñones Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan												
695 Kcal 25,2g Prot 27,2g Lip 86,9g Hc		495 Kcal 22,3g Prot 13,8g Lip 69,7g 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.

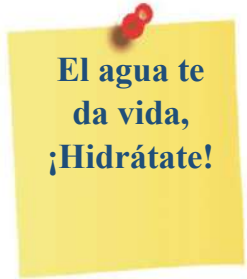
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Crema de verduras Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan integral	5	Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones pomodoro Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerro Filetes rusos de ternera y cerdo caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	11	Coditos a la carbonara Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	19	Arroz a banda Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
23	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Crema de judías verdes Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz tres delicias Longanizas frescas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones pomodoro Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerro Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Coditos con tomate Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales orientales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz a banda Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz tres delicias Longanizas frescas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de cocido s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de cerdo al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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.

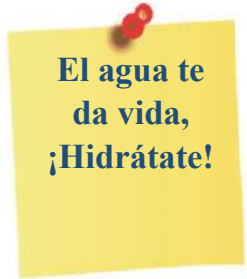
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Garbanzos con verduras Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de cerdo al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Garbanzos con verduras Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de cerdo al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	11	Coditos con tomate Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de cocido Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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.

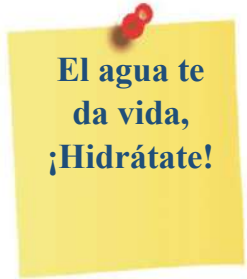
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			722 Kcal 21,2g Prot 24g Lip 105,1g Hc		582 Kcal 26,4g Prot 27,1g Lip 38,3g Hc		557 Kcal 29,7g Prot 22g Lip 67,8g Hc		676 Kcal 23,5g Prot 19,3g Lip 100,5g Hc	
9	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
568 Kcal 33,2g Prot 20,1g Lip 66,4g Hc		644 Kcal 29,3g Prot 27,6g Lip 68,4g Hc		627 Kcal 19,6g Prot 19g Lip 95,1g Hc		551 Kcal 22,2g Prot 23,6g Lip 62,3g Hc		1531 Kcal 22,4g Prot 80,9g Lip 175,3g Hc		
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de cerdo al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			671 Kcal 22,1g Prot 20,4g Lip 99,4g Hc		523 Kcal 29,1g Prot 23,1g Lip 48,9g Hc		622 Kcal 24,4g Prot 14,3g Lip 96,9g Hc		610 Kcal 36g Prot 27,8g Lip 68,5g Hc	
23	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
602 Kcal 34,7g Prot 20,6g Lip 72,2g Hc		525 Kcal 28,1g Prot 41,4g Lip 46,4g Hc		366 Kcal 15g Prot 17,7g Lip 37,8g Hc		473 Kcal 25,7g Prot 11,9g Lip 62g Hc		682 Kcal 33,2g Prot 16,7g Lip 98,1g Hc		
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							
722 Kcal 23,7g Prot 27,6g Lip 94,1g Hc		429 Kcal 19,8g Prot 11,7g Lip 61,1g 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.

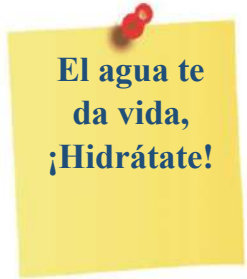
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Menestra de verduras rehogada Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
9	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Sopa de ave s/g Cocido completo Dulce Pan sin alérgenos Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
23	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
30	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Verduras variadas rehogadas Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Macarrones con tomate Abadejo con salsa de limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
9	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	722 Kcal 21,2g Prot 24g Lip 105,1g Hc	11	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	618 Kcal 24,8g Prot 27g Lip 50,8g Hc	13	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	634 Kcal 25,7g Prot 18g Lip 91,2g Hc
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
23	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	657 Kcal 14,8g Prot 22g Lip 99,5g Hc	25	Verduras variadas rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Ensalada de pasta Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	494 Kcal 17,3g Prot 21,1g Lip 57,7g Hc
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	571 Kcal 18,5g Prot 27,6g Lip 64,1g Hc		Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		571 Kcal 27,7g Prot 18,2g Lip 54,8g Hc		682 Kcal 33,2g Prot 16,7g Lip 98,1g Hc		
	722 Kcal 23,7g Prot 27,6g Lip 94,1g Hc		519 Kcal 26,1g Prot 41,7g Lip 48,9g Hc		429 Kcal 19,8g Prot 11,7g Lip 61,1g Hc		672 Kcal 29,6g Prot 25,3g Lip 81,7g 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.

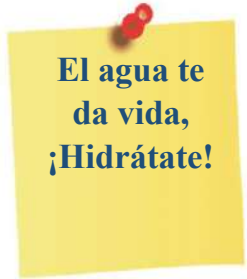
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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

2	FESTIVO		3	Arroz con tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Menestra de verduras rehogada Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan integral	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
9	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	11	Coditos con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada	
16	FESTIVO		17	Espirales con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	19	Arroz con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
23	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada de pasta Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	27	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
30	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan							

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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

2	FESTIVO		3	Ensalada mixta Arroz con tomate Brócoli al queso Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Magro al chilindrón Patatas dado Yogur sabor Pan integral	5	Ensalada mixta Alubias blancas a la riojana Espinacas con bechamel Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	6	Ensalada mixta Macarrones pomodoro Parrillada de verduras Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
		1698 Kcal 55,5g Prot 71,8g Lip 199,8g Hc			1418 Kcal 63,2g Prot 55,5g Lip 137,3g Hc			1408 Kcal 60g Prot 74,6g Lip 132,6g Hc	1366 Kcal 62,3g Prot 53,6g Lip 151,5g Hc		
9	Ensalada mixta Lentejas guisadas Coliflor al ajoarriero Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada mixta Crema de puerro Menestra de verduras Filetes rusos de ternera y cerdo caseros Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	11	Ensalada mixta Coditos a la carbonara Acelgas con patatas Merluza al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	12	Ensalada mixta Patatas estofadas Guisantes con jamón Cinta de lomo asada Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Rosquilla Pan Limonada		
1265 Kcal 61,5g Prot 63,7g Lip 117,8g Hc		1677 Kcal 61,2g Prot 80,6g Lip 175g Hc		1333 Kcal 61,3g Prot 52,1g Lip 152,3g Hc		1288 Kcal 63,9g Prot 59,2g Lip 118,7g Hc		1419 Kcal 61,5g Prot 70g Lip 147,7g Hc			
16	FESTIVO		17	Ensalada mixta Espirales orientales con verduras Judías verdes rehogadas Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	18	Ensalada mixta Crema de calabacín Brócoli gratinado Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	19	Ensalada mixta Arroz a banda Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta del tiempo Pan	20	Ensalada mixta Alubias pintas con verduras Espinacas con bechamel Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	
		1644 Kcal 58,6g Prot 74,2g Lip 179,8g Hc			1458 Kcal 51,3g Prot 72,2g Lip 143,5g Hc	1352 Kcal 63,8g Prot 43,5g Lip 173,4g Hc		1386 Kcal 65,1g Prot 67g Lip 148,3g Hc			
23	Ensalada mixta Lentejas estofadas Coliflor al ajoarriero Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	24	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	25	Ensalada mixta Ensalada de pasta tricolor Parrillada de verduras Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	26	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Yogur sabor Pan	27	Ensalada mixta Arroz con tomate Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
1296 Kcal 66,9g Prot 64,2g Lip 122,1g Hc		1407 Kcal 65,2g Prot 87g Lip 143,4g Hc		1321 Kcal 56,7g Prot 64,2g Lip 131,2g		1313 Kcal 63,3g Prot 66,1g Lip 124,8g		1482 Kcal 77,2g Prot 50,7g Lip 171,5g Hc			
30	Ensalada mixta Arroz tres delicias Brócoli al queso Longanizas frescas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	31	Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan								
1621 Kcal 54g Prot 81,3g Lip 161,9g Hc		1197 Kcal 60,6g Prot 42,5g Lip 141,3g 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

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



¿QUÉ PODEMOS CENAR?

SI HAS COMIDO →

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

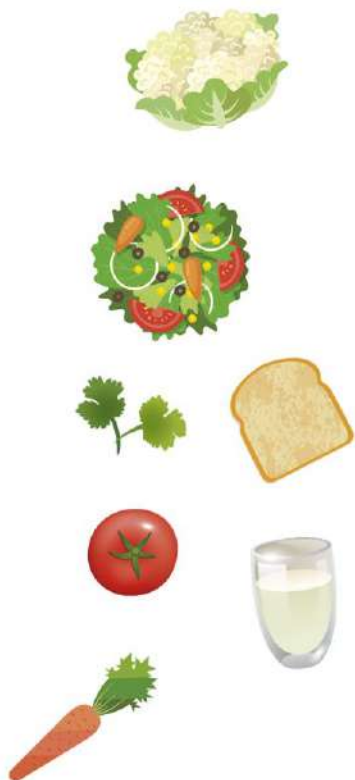
Pescado o huevo

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