

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan
					561 Kcal 38,9g Prot 18g Lip 68g Hc		709 Kcal 34,3g Prot 22,2g Lip 91,8g Hc		552 Kcal 24,3g Prot 28,7g Lip 50,3g Hc
6	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan integral	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensaladilla rusa Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	797 Kcal 27,6g Prot 38,1g Lip 89,8g Hc		694 Kcal 31,1g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc		561 Kcal 23g Prot 24,2g Lip 58,5g Hc		605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc		584 Kcal 33,9g Prot 28,7g Lip 47,3g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	15	Ensalada de pasta tricolor Abadejo a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	727 Kcal 22,2g Prot 26,5g Lip 101,3g Hc		675 Kcal 21,1g Prot 27,7g Lip 84,2g Hc		690 Kcal 31,9g Prot 28,3g Lip 76,6g Hc		560 Kcal 43,9g Prot 18,2g Lip 68,8g Hc		526 Kcal 24,6g Prot 16,4g Lip 52g Hc
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan
	722 Kcal 32g Prot 27,7g Lip 82,2g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		612 Kcal 42,2g Prot 20g Lip 65,1g Hc		666 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 93,1g Hc		846 Kcal 27,9g Prot 36,1g Lip 100,6g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Revuelto de champiñón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis boloñesa Merluza al horno Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	9	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 37,7g Prot 24,8g Lip 65,5g Hc		638 Kcal 30,3g Prot 18,6g Lip 86,5g Hc		589 Kcal 33,2g Prot 23,7g Lip 68,5g Hc		652 Kcal 32,5g Prot 22,5g Lip 79g Hc		463 Kcal 19,4g Prot 22,9g Lip 45,2g Hc	
13	Arroz con verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
649 Kcal 19,1g Prot 22,4g Lip 91,8g Hc		560 Kcal 27,9g Prot 19,5g Lip 68,5g Hc		602 Kcal 32,9g Prot 18,9g Lip 74,1g Hc		542 Kcal 44g Prot 18,1g Lip 64,5g Hc		516 Kcal 25,1g Prot 14,1g Lip 54,1g Hc	
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo asados Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
677 Kcal 29,6g Prot 26,1g Lip 79,7g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		610 Kcal 42,2g Prot 20g Lip 64,6g Hc		628 Kcal 24,1g Prot 17,4g Lip 93g Hc		468 Kcal 28,8g Prot 17,6g Lip 47,7g Hc	
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
				589 Kcal 33,2g Prot 23,7g Lip 68,5g Hc		652 Kcal 32,5g Prot 22,5g Lip 79g Hc		440 Kcal 19g Prot 22,3g Lip 41g Hc	
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis al ajillo Merluza al horno Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral	9	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 37,7g Prot 24,8g Lip 65,5g Hc		600 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 86,4g Hc		462 Kcal 15,9g Prot 24,4g Lip 41,4g Hc		595 Kcal 26,8g Prot 26,1g Lip 62,4g Hc		475 Kcal 35,4g Prot 16,3g Lip 45,9g Hc	
13	Arroz con verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada de pasta Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
649 Kcal 19,1g Prot 22,4g Lip 91,8g Hc		560 Kcal 27,9g Prot 19,5g Lip 68,5g Hc		602 Kcal 32,9g Prot 18,9g Lip 74,1g Hc		542 Kcal 44g Prot 18,1g Lip 64,5g Hc		516 Kcal 25,1g Prot 14,1g Lip 54,1g Hc	
20	Coditos al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo asados Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
669 Kcal 29,7g Prot 25,4g Lip 79,5g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		610 Kcal 42,2g Prot 20g Lip 64,6g Hc		628 Kcal 24,1g Prot 17,4g Lip 93g Hc		468 Kcal 28,8g Prot 17,6g Lip 47,7g Hc	
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor Pan
					561 Kcal 38,9g Prot 18g Lip 68g Hc		709 Kcal 34,3g Prot 22,2g Lip 91,8g Hc		538 Kcal 19g Prot 27,4g Lip 52,3g Hc
6	Lentejas guisadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Macarrones boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan integral	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	797 Kcal 27,6g Prot 38,1g Lip 89,8g Hc		694 Kcal 31,1g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc		635 Kcal 22,2g Prot 24,6g Lip 78,9g Hc		605 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 68,3g Hc		475 Kcal 35,4g Prot 16,3g Lip 45,9g Hc
13	Arroz con tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	15	Ensalada de pasta tricolor Abadejo a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa minestrone Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	666 Kcal 19,2g Prot 23,1g Lip 94,1g Hc		675 Kcal 21,1g Prot 27,7g Lip 84,2g Hc		690 Kcal 31,9g Prot 28,3g Lip 76,6g Hc		560 Kcal 43,9g Prot 18,2g Lip 68,8g Hc		526 Kcal 24,6g Prot 16,4g Lip 52g Hc
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Filete de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave con fideos Burger meat de cerdo y tenera en salsa Patatas chips Yogur sabor Pan
	722 Kcal 32g Prot 27,7g Lip 82,2g Hc		603 Kcal 26,9g Prot 27,5g Lip 65,5g Hc		536 Kcal 33,6g Prot 15,4g Lip 65,3g Hc		666 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 93,1g Hc		576 Kcal 26,5g Prot 23,4g Lip 62g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
					593 Kcal 37g Prot 17,6g Lip 78,2g Hc		740 Kcal 32,4g Prot 21,8g Lip 102g Hc		583 Kcal 22,4g Prot 28,2g Lip 60,5g Hc
6	Lentejas guisadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensaladilla rusa Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	702 Kcal 37,5g Prot 30g Lip 73,6g Hc		725 Kcal 29,2g Prot 23,5g Lip 98,1g Hc		599 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip 71,4g Hc		636 Kcal 28g Prot 25,8g Lip 78,5g Hc		578 Kcal 35,7g Prot 23,8g Lip 54,5g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta tricolor Abadejo a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa minestrone Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	758 Kcal 20,2g Prot 26,1g Lip 111,5g Hc		706 Kcal 19,1g Prot 27,2g Lip 94,4g Hc		721 Kcal 30g Prot 27,8g Lip 86,8g Hc		591 Kcal 42g Prot 17,8g Lip 79g Hc		557 Kcal 22,7g Prot 16g Lip 62,2g Hc
20	Coditos con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos
	753 Kcal 30,1g Prot 27,2g Lip 92,5g Hc		634 Kcal 25g Prot 27g Lip 75,7g Hc		644 Kcal 40,3g Prot 19,6g Lip 75,3g Hc		668 Kcal 22g Prot 16,7g Lip 106,3g Hc		826 Kcal 28,1g Prot 29,6g Lip 108,5g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		608 Kcal 21,9g Prot 26,5g Lip 70,7g Hc
6	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	734 Kcal 24,4g Prot 24,1g Lip 103,5g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		564 Kcal 19,7g Prot 23,4g Lip 64,1g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	758 Kcal 20,2g Prot 26,1g Lip 111,5g Hc		592 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 72g Hc		328 Kcal 16,4g Prot 10,8g Lip 40,5g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		515 Kcal 12g Prot 21,5g Lip 67,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1119 Kcal 12,1g Prot 39,9g Lip 160,6g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		545 Kcal 19g Prot 24,2g Lip 64,2g Hc
6	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champañón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	734 Kcal 24,4g Prot 24,1g Lip 103,5g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		501 Kcal 16,8g Prot 21,1g Lip 57,7g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	758 Kcal 20,2g Prot 26,1g Lip 111,5g Hc		530 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 65,5g Hc		328 Kcal 16,4g Prot 10,8g Lip 40,5g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		515 Kcal 12g Prot 21,5g Lip 67,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1056 Kcal 9,2g Prot 37,6g Lip 154,1g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		624 Kcal 29,2g Prot 24,5g Lip 70,4g Hc
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	639 Kcal 35,3g Prot 24,2g Lip 72,9g Hc		670 Kcal 25,4g Prot 16,4g Lip 103,4g Hc		589 Kcal 29,4g Prot 27,4g Lip 51,5g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	722 Kcal 23,6g Prot 18,7g Lip 112,6g Hc		592 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 72g Hc		385 Kcal 18,1g Prot 18,1g Lip 36,7g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		607 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 74,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		730 Kcal 22,5g Prot 23,4g Lip 105,7g Hc		1119 Kcal 12,1g Prot 39,9g Lip 160,6g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
					576 Kcal 30,5g Prot 18,5g Lip 78,5g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		624 Kcal 29,2g Prot 24,5g Lip 70,4g Hc
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	639 Kcal 35,3g Prot 24,2g Lip 72,9g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		589 Kcal 29,4g Prot 27,4g Lip 51,5g Hc		675 Kcal 25,6g Prot 28,7g Lip 77,1g Hc		475 Kcal 22,5g Prot 16,6g Lip 57,3g Hc
13	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Espirales al ajillo s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	722 Kcal 23,6g Prot 18,7g Lip 112,6g Hc		592 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 72g Hc		650 Kcal 20,9g Prot 16,5g Lip 104g Hc		600 Kcal 30,6g Prot 23,5g Lip 80,3g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de arroz Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		607 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 74,3g Hc		546 Kcal 24,4g Prot 23,3g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1126 Kcal 10,2g Prot 38,1g Lip 169,1g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



**ALIMENTAR EDUCANDO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		624 Kcal 29,2g Prot 24,5g Lip 70,4g Hc
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	639 Kcal 35,3g Prot 24,2g Lip 72,9g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		589 Kcal 29,4g Prot 27,4g Lip 51,5g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	722 Kcal 23,6g Prot 18,7g Lip 112,6g Hc		592 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 72g Hc		328 Kcal 16,4g Prot 10,8g Lip 40,5g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		607 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 74,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1119 Kcal 12,1g Prot 39,9g Lip 160,6g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos Huevo frito Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela 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 cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
639 Kcal 35,3g Prot 24,2g Lip 72,9g Hc		702 Kcal 29,2g Prot 20,6g Lip 98,8g Hc		522 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 51,1g Hc		470 Kcal 23,2g Prot 6,2g Lip 77,7g Hc		574 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 55,5g Hc	
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
758 Kcal 20,2g Prot 26,1g Lip 111,5g Hc		551 Kcal 29,1g Prot 21,3g Lip 59g Hc		634 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 84,3g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		541 Kcal 22,2g Prot 15,6g Lip 59,8g Hc	
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos
708 Kcal 27,6g Prot 25,6g Lip 89,9g Hc		575 Kcal 24,6g Prot 21,8g Lip 72,9g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1076 Kcal 14,9g Prot 40,2g Lip 145,2g Hc	
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de puchero de garbanzos s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		717 Kcal 21,9g Prot 21,4g Lip 108,4g Hc		583 Kcal 30,7g Prot 24,5g Lip 57,4g Hc
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	9	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	639 Kcal 35,3g Prot 24,2g Lip 72,9g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		547 Kcal 30,9g Prot 27,4g Lip 38,4g Hc		471 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 79,9g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	722 Kcal 23,6g Prot 18,7g Lip 112,6g Hc		551 Kcal 29,1g Prot 21,3g Lip 59g Hc		328 Kcal 16,4g Prot 10,8g Lip 40,5g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		540 Kcal 20,8g Prot 15,3g Lip 61,6g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos
	708 Kcal 22,7g Prot 24,6g Lip 97,8g Hc		607 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 74,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1077 Kcal 13,6g Prot 39,9g Lip 147,5g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras s/g Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera casera a la plancha Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos
					605 Kcal 30,9g Prot 23,1g Lip 75,8g Hc		672 Kcal 22,2g Prot 16,3g Lip 107,4g Hc		552 Kcal 30,5g Prot 23,7g Lip 50,9g Hc
6	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Judías verdes rehogadas Filete de pavo al limón Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	601 Kcal 44,1g Prot 17,3g Lip 69,3g Hc		704 Kcal 24,3g Prot 19,7g Lip 107g Hc		474 Kcal 25,9g Prot 19,8g Lip 41,9g Hc		482 Kcal 21,5g Prot 7,8g Lip 78,8g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc
13	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta s/g Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta s/g Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	722 Kcal 23,6g Prot 18,7g Lip 112,6g Hc		551 Kcal 29,1g Prot 21,3g Lip 59g Hc		328 Kcal 16,4g Prot 10,8g Lip 40,5g Hc		583 Kcal 41,7g Prot 17,7g Lip 77,6g Hc		469 Kcal 18,9g Prot 15g Lip 63g Hc
20	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos
	686 Kcal 31,9g Prot 18g Lip 97,8g Hc		607 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 74,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1077 Kcal 13,6g Prot 39,9g Lip 147,5g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Fideuá de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos
				568 Kcal 21,7g Prot 22,6g Lip 68,2g Hc		716 Kcal 26,8g Prot 22,3g Lip 100,2g Hc		576 Kcal 22,9g Prot 26g Lip 62g Hc	
6	Arroz con verduras Lomo asado a la canela 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	Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
734 Kcal 24,4g Prot 24,1g Lip 103,5g Hc		702 Kcal 29,2g Prot 20,6g Lip 98,8g Hc		597 Kcal 17,8g Prot 23,6g Lip 77,6g Hc		530 Kcal 19g Prot 23,2g Lip 59,2g Hc		506 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc	
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	15	Ensalada de pasta Abadejo con salsa de limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de verdura y pasta Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
758 Kcal 20,2g Prot 26,1g Lip 111,5g Hc		592 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 72g Hc		634 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 84,3g Hc		561 Kcal 31,4g Prot 17,1g Lip 68,6g Hc		541 Kcal 22,2g Prot 15,6g Lip 59,8g Hc	
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta natural Pan sin alérgenos
708 Kcal 27,6g Prot 25,6g Lip 89,9g Hc		515 Kcal 12g Prot 21,5g Lip 67,3g Hc		572 Kcal 38,8g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc		669 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 103,5g Hc		1064 Kcal 10,2g Prot 37,9g Lip 154,2g Hc	
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Fideuá de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan
6	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Espaguetis boloñesa Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan integral	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
	607 Kcal 37,3g Prot 24,7g Lip 62,7g Hc		637 Kcal 32,2g Prot 17,7g Lip 85g Hc		574 Kcal 32,8g Prot 23,5g Lip 65,6g Hc		685 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 90g Hc		584 Kcal 25,5g Prot 28g Lip 58,3g Hc
13	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	15	Ensalada de pasta Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de verdura y pasta Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	727 Kcal 22,2g Prot 26,5g Lip 101,3g Hc		561 Kcal 29,6g Prot 21,8g Lip 61,8g Hc		660 Kcal 34,7g Prot 26,2g Lip 70,3g Hc		552 Kcal 43,7g Prot 18,1g Lip 67,3g Hc		510 Kcal 24,1g Prot 16,1g Lip 49,6g Hc
20	Coditos con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de helado Pan
	677 Kcal 29,6g Prot 26,1g Lip 79,7g Hc		544 Kcal 26,5g Prot 22,3g Lip 62,7g Hc		541 Kcal 40,7g Prot 19,9g Lip 50g Hc		690 Kcal 24,7g Prot 24,1g Lip 92,4g Hc		1138 Kcal 13,1g Prot 46,6g Lip 150,4g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Acelgas con patatas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	2	Ensalada mixta Fideuá de pescado Judías verdes rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	3	Ensalada mixta Sopa de puchero de garbanzos Espinacas con bechamel Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan
					1212 Kcal 75,6g Prot 50,2g Lip 125,8g Hc		1479 Kcal 70,6g Prot 56,1g Lip 167,6g Hc		1327 Kcal 58,6g Prot 76,3g Lip 99,7g Hc
6	Ensalada mixta Lentejas guisadas Parrillada de verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Ensalada mixta Espaguetis boloñesa Coliflor gratinada Merluza a la bilbaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	8	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada variada Yogur sabor Pan integral	9	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada mixta Ensaladilla rusa Guisantes con jamón Pollo al curry Champifión salteado Fruta del tiempo Pan
	1485 Kcal 53,6g Prot 79,9g Lip 145g Hc		1378 Kcal 65g Prot 58,2g Lip 144,7g Hc		1369 Kcal 52,5g Prot 59,6g Lip 148,3g Hc		1245 Kcal 59,4g Prot 62,6g Lip 120,7g Hc		1336 Kcal 78,2g Prot 68,7g Lip 95,3g Hc
13	Ensalada mixta Arroz con tomate Menestra de verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Ensalada mixta Crema de calabacín Brócoli al queso Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	15	Ensalada mixta Ensalada de pasta tricolor Espinacas con bechamel Abadejo a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Ensalada mixta Sopa minestrone Judías verdes con jamón Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan
	1490 Kcal 52,4g Prot 63,5g Lip 179,8g Hc		1375 Kcal 50,8g Prot 63,8g Lip 141,6g Hc		1534 Kcal 70g Prot 75,7g Lip 139,2g Hc		1211 Kcal 80,6g Prot 50,6g Lip 129,3g Hc		1176 Kcal 59,3g Prot 48,9g Lip 94,6g Hc
20	Ensalada mixta Coditos con queso y orégano Parrillada de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	21	Ensalada mixta Lentejas estofadas Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	22	Ensalada mixta Crema de puerro Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada mixta Arroz a la milanesa Coliflor al ajoarriero Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral	24	Ensalada mixta Sopa de ave con fideos Menestra de verduras Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan
	1372 Kcal 60,2g Prot 64,2g Lip 133,6g Hc		1274 Kcal 57,6g Prot 64,3g Lip 122,1g Hc		1318 Kcal 82,5g Prot 53,8g Lip 125,5g		1328 Kcal 58,6g Prot 53,2g Lip 152,9g		1669 Kcal 61g Prot 77,8g Lip 178,8g Hc
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%

## CONSEJO MENSUAL

**Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños**



ALIMENTAR EDUCANDO

# ¿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

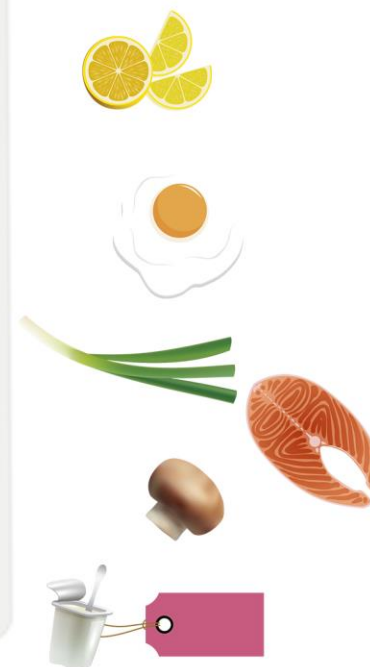
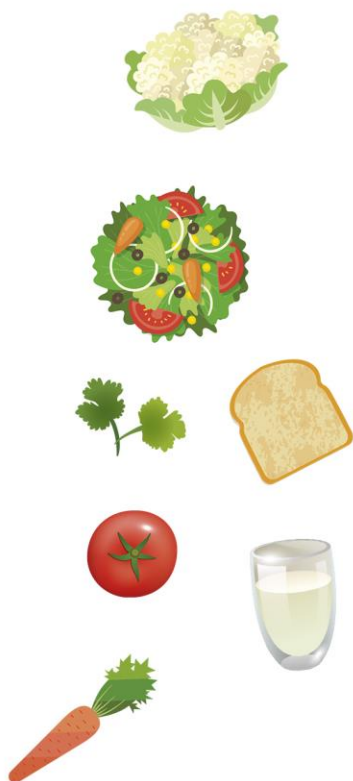
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN [www.algadi.es](http://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



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial (RD 126/2015). Algadi presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011)