

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan	12	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas estofadas Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con tomate Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con tomate Bacalao al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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.

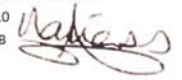
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

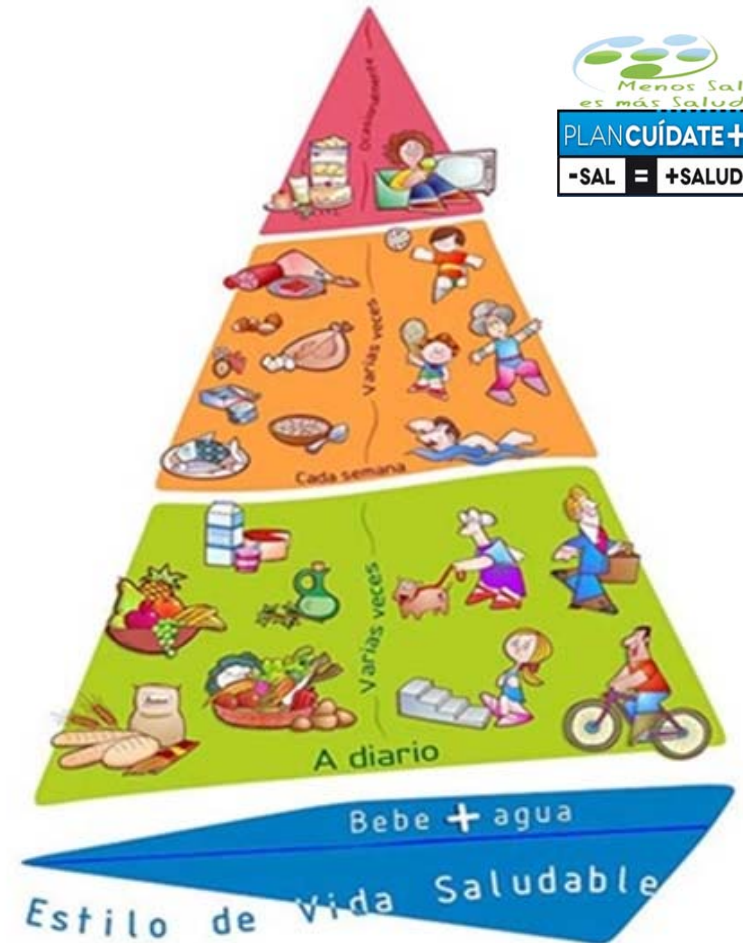
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	12	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Yogur sabor Pan	21	Patatas estofadas Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con tomate Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31	Lentejas estofadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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.

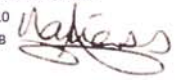
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

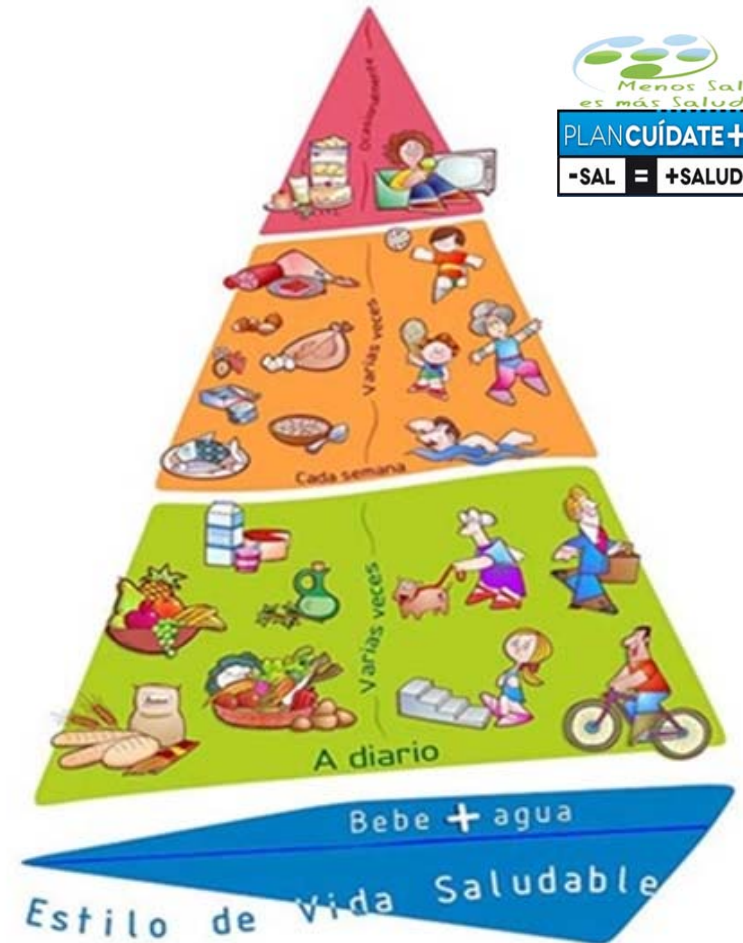
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	700 Kcal 13g Prot 27,6g Lip 99,3g Hc		672 Kcal 45,4g Prot 18g Lip 79,2g Hc		665 Kcal 30g Prot 30,1g Lip 74,7g Hc		462 Kcal 19,4g Prot 10,8g Lip 72g Hc		625 Kcal 22,7g Prot 27g Lip 81,2g Hc
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas estofadas Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	654 Kcal 35,3g Prot 31,4g Lip 60,8g Hc		596 Kcal 29,6g Prot 16,9g Lip 80,1g Hc		672 Kcal 18,1g Prot 21,9g Lip 100,7g Hc		602 Kcal 23,9g Prot 29,7g Lip 84,6g Hc		545 Kcal 20,7g Prot 22,5g Lip 64,1g Hc
24	Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	766 Kcal 25,8g Prot 29,8g Lip 97,6g Hc		782 Kcal 23,4g Prot 36,4g Lip 85,3g Hc		581 Kcal 39,7g Prot 19,7g Lip 72,8g Hc		625 Kcal 23,5g Prot 9,6g Lip 108,8g Hc		508 Kcal 13,9g Prot 24,8g Lip 57,4g Hc
31	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	602 Kcal 32,6g Prot 26,1g Lip 62,3g 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.

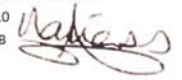
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

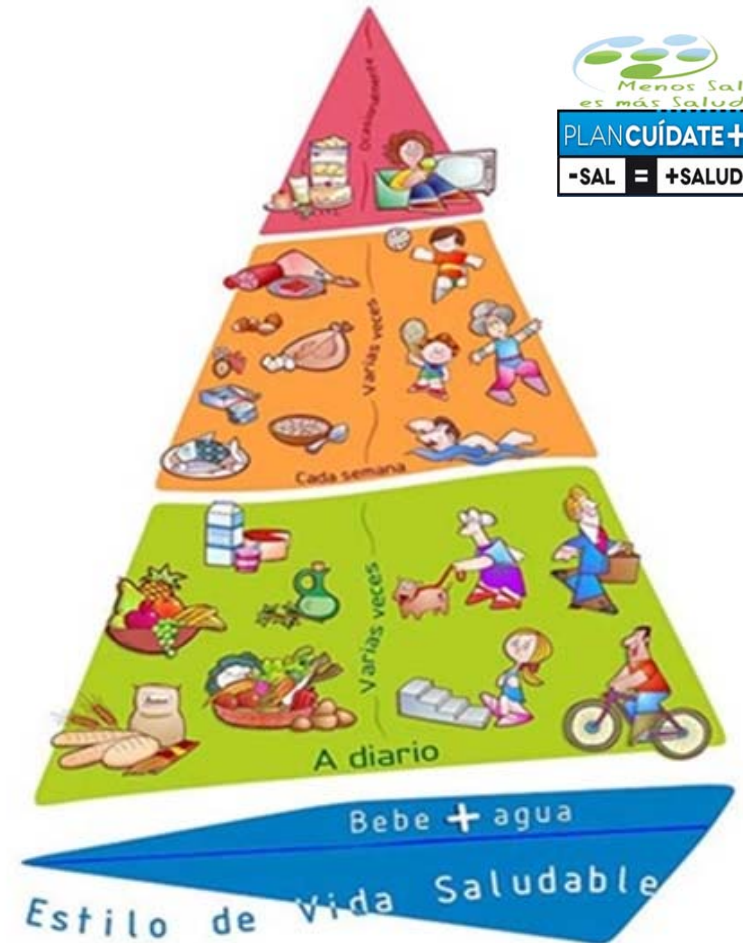
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

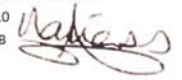
Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
 Col. MAD00310
 PG.016.RG.02B



CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
 Col. MAD00310
 PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
 Col. MAD00310
 PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

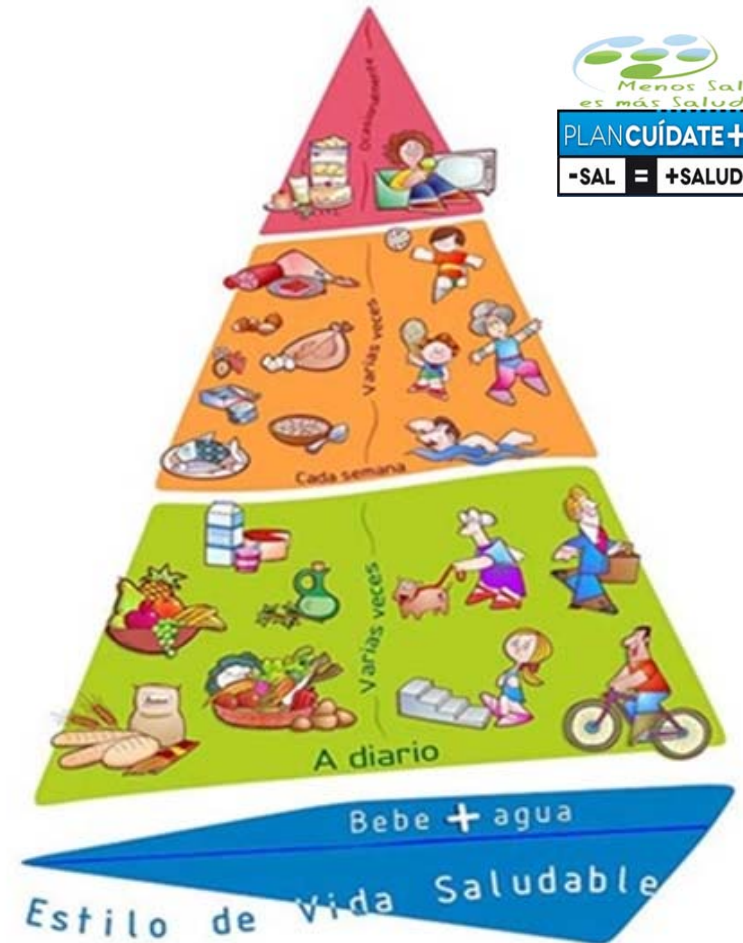
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	731 Kcal 30,2g Prot 22,9g Lip 100,2g Hc		580 Kcal 43,6g Prot 25,9g Lip 40,3g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		463 Kcal 15,5g Prot 10,1g Lip 78,6g Hc		563 Kcal 30,3g Prot 17,3g Lip 79,6g Hc
17	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	543 Kcal 34g Prot 18,8g Lip 62,5g Hc		681 Kcal 24,1g Prot 28,9g Lip 82,7g Hc		720 Kcal 25,2g Prot 20,1g Lip 107,9g Hc		590 Kcal 32,1g Prot 39,1g Lip 64,9g Hc		570 Kcal 40,4g Prot 16,2g Lip 64,3g Hc
24	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	619 Kcal 20,3g Prot 20,1g Lip 90g Hc		657 Kcal 32,3g Prot 30,7g Lip 58g Hc		527 Kcal 35,9g Prot 16g Lip 71,5g Hc		678 Kcal 26,7g Prot 10g Lip 117,4g Hc		487 Kcal 22,5g Prot 17,5g Lip 59,6g Hc
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	567 Kcal 33,9g Prot 21,9g Lip 61,5g 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

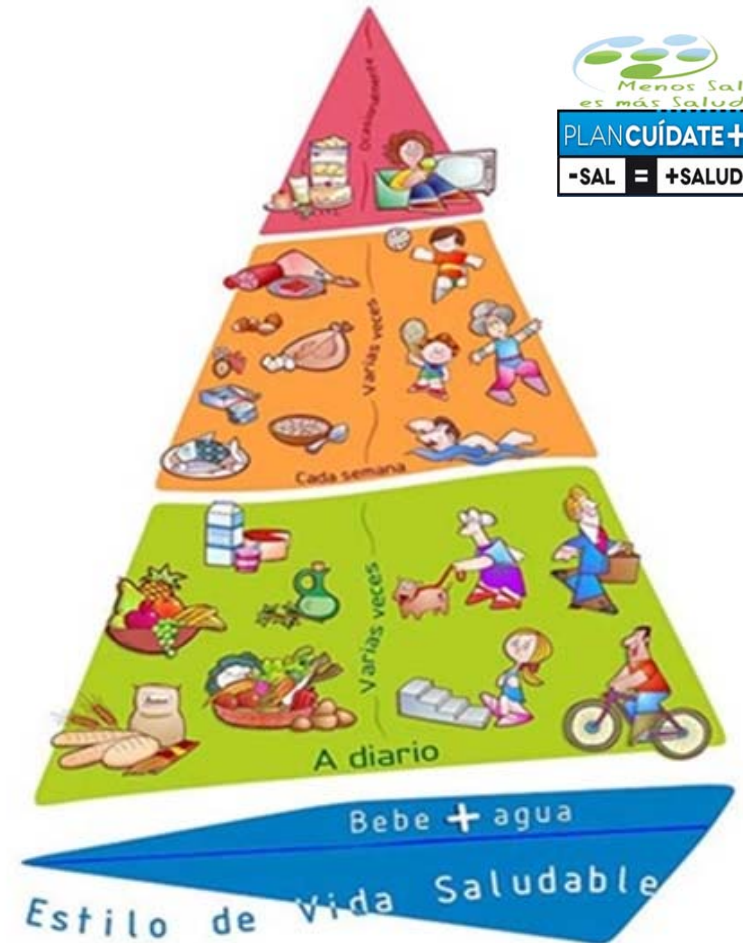
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis con tomate Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

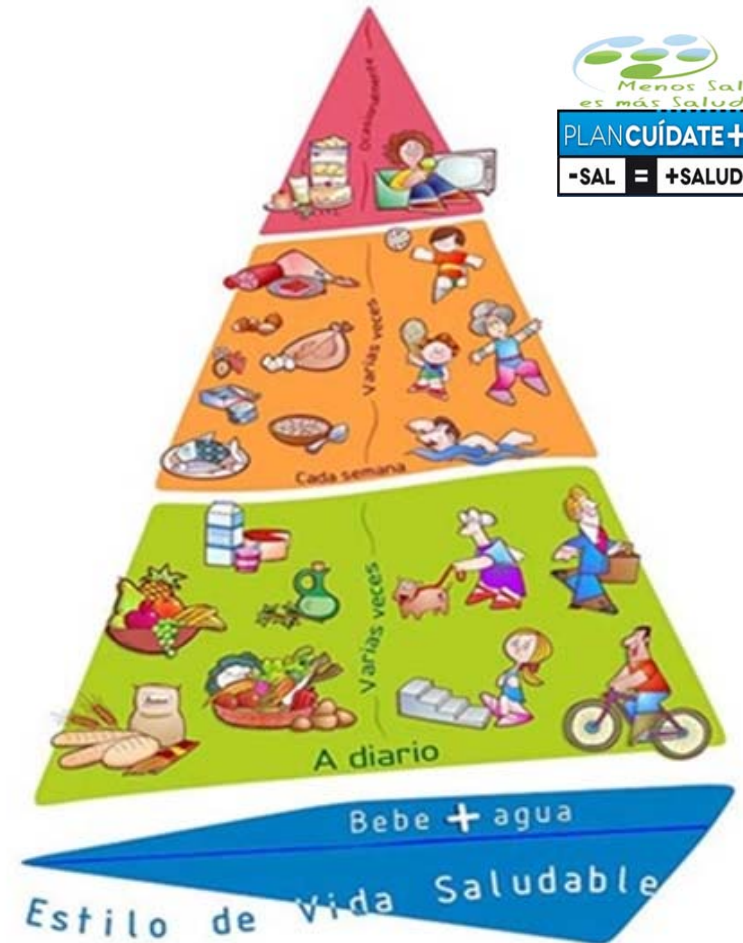
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis con tomate Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
17	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
31	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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

