

SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Rabas de calamar con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas Pollo empanado con tomate aliñado	Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Bacalao al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana	Judías pintas guisadas San Jacobo con tomate frito	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

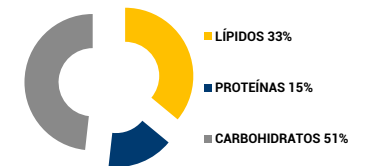
CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

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



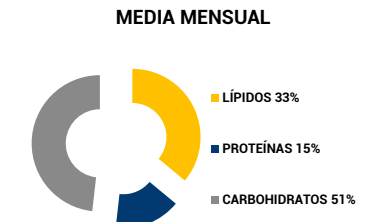
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Merluza a la romana con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas Pollo empanado con tomate aliñado	Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Tortilla de jamón con ensalada	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana	Judías pintas guisadas San Jacobo con tomate frito	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



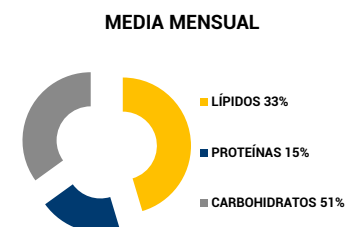
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado		
		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur		
Energía (kcal.)		337,61	320,61	337,61	344,16		335,00
Lípidos (g)		17,61	16,61	18,61	14,06		16,73
Proteínas (g)		17,91	17,16	16,91	13,63		16,40
Carbhidrato(g)		25,62	24,62	24,62	39,50		28,59
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con pescado		
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur		
Energía (kcal.)	337,61	337,61	344,16	320,61	344,16		336,83
Lípidos (g)	17,61	18,61	14,06	16,61	14,06		16,19
Proteínas (g)	17,91	16,91	13,63	17,16	13,63		15,85
Carbhidrato(g)	25,62	24,62	39,50	24,62	39,50		30,77
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con ternera		
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur		
Energía (kcal.)	337,61	337,61	320,61	344,16	337,61		335,52
Lípidos (g)	17,61	18,61	16,61	14,06	18,61		17,10
Proteínas (g)	17,91	16,91	17,16	13,63	16,91		16,50
Carbhidrato(g)	25,62	24,62	24,62	39,50	24,62		27,80
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado			
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur			
Energía (kcal.)	337,61	320,61	337,61	344,16			335,00
Lípidos (g)	17,61	16,61	18,61	14,06			16,73
Proteínas (g)	17,91	17,16	16,91	13,63			16,40
Carbhidrato(g)	25,62	24,62	24,62	39,50			28,59

**CONSEJO DEL MES**



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

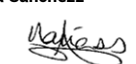
La comida va acompañada de agua.

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



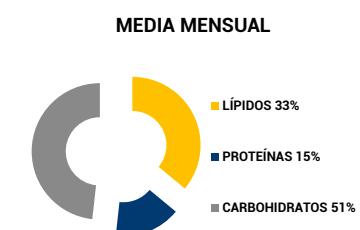
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Coditos con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Calamares a la andaluza con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)		Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 27,57 71,72	762,25 35,11 25,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Sopa de ave Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Macarrones gratinados Merluza en salsa con guisantes (*SG)	Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Bacalao al horno con tomate y pimientos	Sopa de ave Burger meat a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Panini casero (*SG)	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Coditos carbonara Merluza al perejil con zanahoria *(SG)			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

La comida va acompañada de agua.

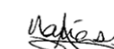
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales

Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

\*SG: Sin gluten

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



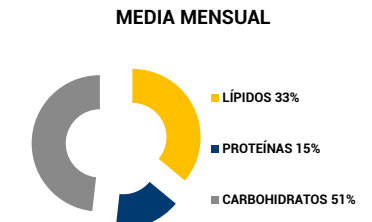
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Coditos con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Calamares a la andaluza con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Macarrones gratinados Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Jamón a la plancha con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Chuleta a la plancha con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Bacalao al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Coditos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



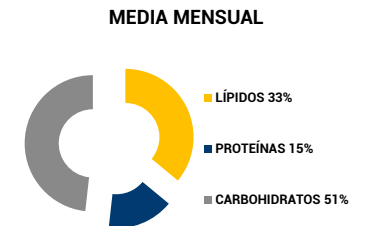
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con tomate aliñado	Puré de verduras Filete de pollo a la plancha con patatas	Arroz con pollo Tiras de calamar a la romana con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Puré de calabacín Chulea a la plancha (sin trazas) con patatas	Espaguetis con tomate Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas con hortalizas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Tortilla francesa con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas con verduras Huevos fritos con tomate	Puré de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Bacalao al horno con tomate y pimientos	Lentejas con verduras Filete de pavo a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Puré de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Lazos con tomate Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



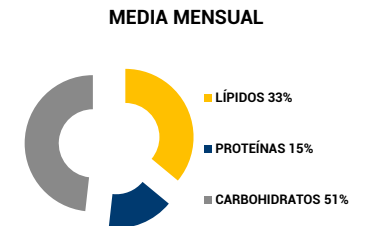
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Merluza a la romana con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43
						607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41
							696,37 32,42 25,57 81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas Pollo empanado con tomate aliñado	Paella de verduras Tortilla de chorizo con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61
							733,14 28,89 25,16 93,41
							647,79 21,63 27,05 87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Bacalao al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							807,66 48,18 29,89 63,78
							664,20 29,33 27,51 77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



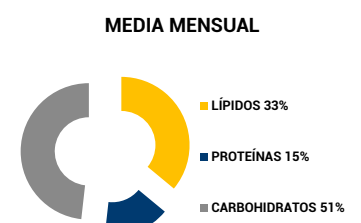
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Chuleta a la plancha con ensalada		
		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43	607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41	696,37 32,42 25,57 81,41	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Jamón a la plancha con ensalada	Patatas guisadas Pollo empanado con tomate aliñado	Paella de verduras Tortilla de chorizo con ensalada		
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61	733,14 28,89 25,16 93,41	647,79 21,63 27,05 87,65	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Alubias blancas guisadas Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Chuleta a la plancha con ensalada	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas		
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	807,66 48,18 29,89 63,78	664,20 29,33 27,51 77,21	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Lazos carbonara Jamón asado con ensalada de zanahoria			
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06		728,27 27,90 29,50 89,05	

**CONSEJO DEL MES**



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

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





SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Rabas de calamar con ensalada		
		Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43	607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41	696,37 32,42 25,57 81,41	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Sopa de ave y fideos Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Patatas guisadas Pollo empanado con tomate aliñado	Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada		
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61	733,14 28,89 25,16 93,41	647,79 21,63 27,05 87,65	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Patatas con verduras Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Bacalao al horno con tomate y pimientos	Sopa de ave y fideos Burger meat a la plancha con patatas		
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	807,66 48,18 29,89 63,78	664,20 29,33 27,51 77,21	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana (sin trazas)	Patatas con verduras San Jacobo con tomate frito	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06	728,27 27,90 29,50 89,05		

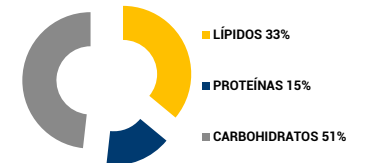
CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

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



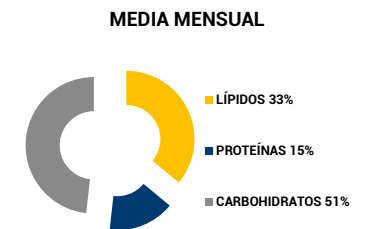
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado	Arroz con pollo Tiras de calamar a la romana con ensalada		
		Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*		
Energía (kcal.)		674,53	740,95	607,74	762,25		696,37
Lípidos (g)		34,80	34,97	24,81	35,11		32,42
Proteínas (g)		27,07	23,87	23,79	27,57		25,57
Carbohidrato(g)		87,07	83,43	71,72	83,41		81,41
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Sopa de ave y fideos Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas caseras a la jardinera con patatas (*Sleg)	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con zanahoria	Patatas guisadas (*Sleg) Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella de verduras (*Sleg) Tortilla francesa con ensalada		
	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*		
Energía (kcal.)	594,33	626,68	658,80	626,00	733,14		647,79
Lípidos (g)	19,54	24,13	19,04	16,53	28,89		21,63
Proteínas (g)	32,42	18,91	28,90	29,84	25,16		27,05
Carbohidrato(g)	74,03	83,93	97,26	89,61	93,41		87,65
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Patatas con verduras (*Sleg) Huevos fritos con tomate	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas (*Sleg) Bacalao al horno con tomate y pimientos	Sopa de ave y fideos Burger meat a la plancha con patatas		
	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*		
Energía (kcal.)	683,37	686,39	539,16	604,42	807,66		664,20
Lípidos (g)	24,96	32,57	17,32	23,60	48,18		29,33
Proteínas (g)	32,97	26,95	26,16	21,60	29,89		27,51
Carbohidrato(g)	102,36	73,24	69,36	77,31	63,78		77,21
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras (*Sleg) Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)	Patatas con verduras (*Sleg) Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Lazos al ajillo Merluza al perejil con zanahoria			
	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*	Fruta de temporada Pan blanco*			
Energía (kcal.)	753,01	738,90	765,08	656,08			728,27
Lípidos (g)	24,13	26,27	42,48	18,70			27,90
Proteínas (g)	36,87	20,27	29,07	31,81			29,50
Carbohidrato(g)	97,90	95,37	67,85	95,06			89,05

**CONSEJO DEL MES**



**Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.**

SEPTIEMBRE 2021



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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAO5, 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

Postre lácteo de NESTLÉ

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%

\*Sleg: Sin legumbres  
\*Los panes se servirán para los alérgicos a la legumbre, excepto a los alérgicos a la soja

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



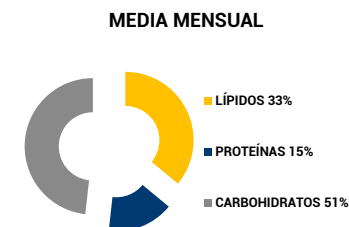
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada  Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado  Fruta de temporada	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado  Fruta de temporada	Arroz con pollo Tiras de calamar a la romana con ensalada  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43	607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41	696,37 32,42 25,57 81,41	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate  Postre lácteo	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas  Fruta de temporada	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes  Fruta de temporada	Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada	Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61	733,14 28,89 25,16 93,41	647,79 21,63 27,05 87,65	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada  Postre lácteo	Alubias blancas guisadas Huevos fritos con tomate  Fruta de temporada	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby  Fruta de temporada	Arroz tres delicias Bacalao al horno con tomate y pimientos  Fruta de temporada	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	807,66 48,18 29,89 63,78	664,20 29,33 27,51 77,21	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones  Postre lácteo	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)  Fruta de temporada	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria  Fruta de temporada			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06		728,27 27,90 29,50 89,05	

**CONSEJO DEL MES**



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



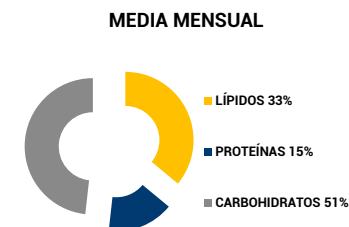
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		<b>Coditos con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada</b>	<b>Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado</b>	<b>Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado</b>	<b>Arroz con pollo Calamares a la andaluza con ensalada</b>		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43	607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41	696,37 32,42 25,57 81,41	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate</b>	<b>Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas</b>	<b>Macarrones gratinados Merluza en salsa con guisantes</b>	<b>Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado</b>	<b>Paella mixta Jamón a la plancha con ensalada</b>		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61	733,14 28,89 25,16 93,41	647,79 21,63 27,05 87,65	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Espaguetis con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b>	<b>Alubias blancas guisadas Chuleta a la plancha con tomate</b>	<b>Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby</b>	<b>Arroz con hortalizas Bacalao al horno con tomate y pimientos</b>	<b>Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas</b>		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	807,66 48,18 29,89 63,78	664,20 29,33 27,51 77,21	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Arroz con verduras Magro guisado con champiñones</b>	<b>Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)</b>	<b>Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado</b>	<b>Coditos carbonara Merluza al perejil con zanahoria</b>			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06		728,27 27,90 29,50 89,05	

**CONSEJO DEL MES**



**Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.**

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ


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



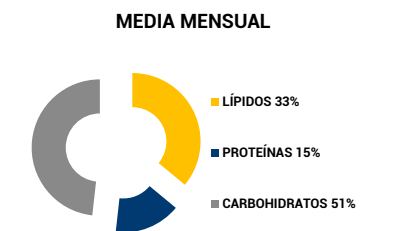
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Coditos con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada  Fruta de temporada	Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado  Fruta de temporada	Arroz con pollo Chuleta a la plancha con ensalada  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		674,53 34,80 27,07 87,07	740,95 34,97 23,87 83,43	607,74 24,81 23,79 71,72	762,25 35,11 27,57 83,41	696,37 32,42 25,57 81,41	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate  Postre lácteo	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas  Fruta de temporada	Macarrones gratinados Cinta de lomo a la plancha con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada	Paella de verduras Jamón a la plancha con ensalada  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	594,33 19,54 32,42 74,03	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	626,00 16,53 29,84 89,61	733,14 28,89 25,16 93,41	647,79 21,63 27,05 87,65	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con pisto Cinta de lomo al ajillo con ensalada  Postre lácteo	Alubias blancas guisadas Chuleta a la plancha con tomate  Fruta de temporada	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby  Fruta de temporada	Arroz con hortalizas Jamón a la plancha con ensalada  Fruta de temporada	Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas  Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,37 24,96 32,97 102,36	686,39 32,57 26,95 73,24	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	807,66 48,18 29,89 63,78	664,20 29,33 27,51 77,21	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones  Postre lácteo	Crema de zanahoria Pizza italiana casera (sin trazas)  Fruta de temporada	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada	Coditos carbonara Jamón asado con ensalada de zanahoria  Fruta de temporada			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06		728,27 27,90 29,50 89,05	

CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 2021



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

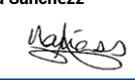
La comida va acompañada de agua.

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



SEPTIEMBRE	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO			Ensalada mixta Dorada a la plancha con champis	Alcachofas rehogadas Pollo al horno con finas hierbas	Pastel de carne con verduras
SEGUNDO PLATO		Ensalada de brócoli con atún y huevo			
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PRIMER PLATO			Crema de espinacas Filete de ternera con ajito y perejil	<b>FLAMENQUINES DE BACALAO</b>	Ensalada de arroz y pollo
SEGUNDO PLATO	Sopa de fideos Huevos al plato	Judías verdes Mejillones al vapor			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO					Berenjenas al horno Gambas al ajillo
SEGUNDO PLATO	Tomates asados Salmon al horno con miel y limón	Ensalada de remolacha Pechuga de pollo a la plancha	Carne de cerdo agridulce	Huevos poche con pisto de calabacín	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
PRIMER PLATO			<b>ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA</b>	Pavo asado con puré de manzana y cebollita	
SEGUNDO PLATO	Gazpacho andaluz Tortilla española	Bacalao al pil pil con patata panadera			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	

## RECETAS

### [FLAMENQUINES DE BACALAO \(1\)](#)

Pelamos el calabacín, lo partimos en taquitos y lo cocinamos. Agregamos gambas peladas y picadas y dejamos que se cocinen. Más tarde, aplastamos los filetes de bacalao muy finos con un rodillo. Ponemos en el centro el filete con un poco de mezcla de calabacín y gambas y vamos cerrándolo formando un rollito. Una vez cerrado, lo batimos en huevo y lo pasamos por pan rallado. Cuando tengamos hecho todo, lo freímos en una sartén y luego escurrimos bien el aceite.

### [ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA \(2\)](#)

Limpiamos el bacón y lo cortamos en trozos. Pelamos, lavamos y picamos zanahoria cebolla y ajo. Rehogamos el ajo y la cebolla durante 10 minutos y añadimos el bacón y la zanahoria y seguimos rehogando. Agregamos la quinoa lavada y cocida y salpimentamos. Más tarde espolvoreamos un poco de perejil. Retiramos los tallos y nervios centrales de las hojas de acelga, las escaldamos 30 segundos en agua salada hirviendo y las escurrimos. Los secamos y repartimos el relleno en el centro y hacemos rollitos. Vertemos una capa de bechamel en una fuente de horno y añadimos salsa de tomate casera y los rollitos y ponemos un poco de queso mozzarella. Horneamos 10 min a 200° y listo.

(1)



(2)



Tras revisar los siguientes menús del mes septiembre 2021:

- Guardería
- Túrmix
- Basal
- Hipocalórico
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa, ni proteína de la leche de vaca
- sin marisco
- sin pescado, ni marisco
- sin frutos secos
- sin legumbre (judías blancas, pintas, lentejas, garbanzos...)
- sin legumbre (ni judías verdes, guisantes y soja)
- sin huevo, ni frutos secos
- sin huevo, frutos secos, pescado, marisco
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

### Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

### Por parte de la nutricionista:

María Sánchez Col.MAD00310

Fecha y firma:



### Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma:

