

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahoria Burger meat mixta a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	2	Macarrones con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	4	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	
		622 Kcal 26,1g Prot 24,7g Lip 76,1g Hc		892 Kcal 30,1g Prot 46,2g Lip 98g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc		800 Kcal 18,8g Prot 41,2g Lip 98g Hc	
7	8	Lentejas estofadas Supremas de merluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo Pan	10	Alubias pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	11	Espirales con queso y orégano Fish and chips Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
		721 Kcal 29g Prot 34,4g Lip 76,1g Hc		828 Kcal 20,2g Prot 33,1g Lip 120,7g Hc		612 Kcal 53,4g Prot 17,7g Lip 72,9g Hc		835 Kcal 30,6g Prot 33,2g Lip 109,1g Hc	
14	15	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Postre lácteo Pan	17	Sopa de puchero Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Postre lácteo Pan	
		733 Kcal 26,4g Prot 25,3g Lip 98,2g Hc		718 Kcal 34g Prot 45,5g Lip 89,8g Hc		440 Kcal 30,3g Prot 15,3g Lip 44,7g Hc		746 Kcal 31,4g Prot 23,4g Lip 108,9g Hc	
21	22	Lentejas guisadas York villaroy Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	23	Alubias pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Postre lácteo Pan	24	Patatas a la riojana Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan	25	Arroz a la alicantina Tortilla francesa casera Tomate aliñado Postre lácteo Pan	
		456 Kcal 19,9g Prot 17,2g Lip 58,1g Hc		704 Kcal 50,6g Prot 27,9g Lip 85,4g Hc		606 Kcal 30,4g Prot 20,5g Lip 74,1g Hc		746 Kcal 24g Prot 25,2g Lip 114g Hc	
28	29	Tallarines con tomate y chorizo Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	30	Crema de calabacín Fajita de pollo y verduras Postre lácteo Pan	31	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			
		774 Kcal 37,3g Prot 26,8g Lip 94g Hc		645 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 84,5g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc			

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

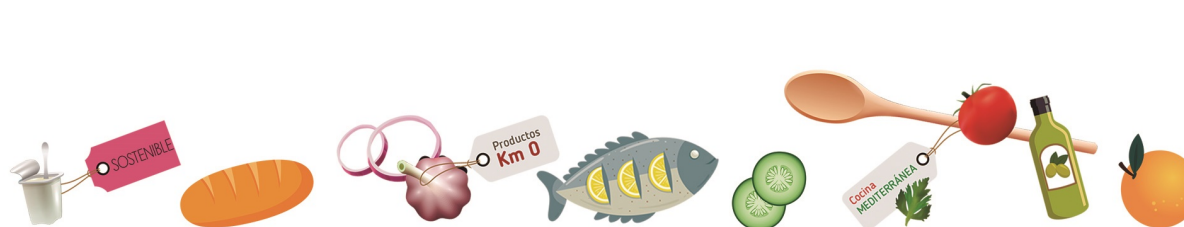
Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahorias Burger meat mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	2	Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur natural Pan	3	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan	4	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan	
		515 Kcal 23,8g Prot 24,7g Lip 53,1g Hc		689 Kcal 25g Prot 31,3g Lip 75,2g Hc		502 Kcal 20,7g Prot 12,8g Lip 73,8g Hc		458 Kcal 22,6g Prot 18,2g Lip 50,3g Hc	
7	8	Lentejas y verduras frescas Merluza a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Pan	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	11	Espirales salteados Merluza al ajillo Ensalada variada Yogur natural Pan	
		566 Kcal 30,6g Prot 21,7g Lip 65,9g Hc		684 Kcal 21,2g Prot 28g Lip 85,8g Hc		615 Kcal 53,2g Prot 17,7g Lip 74g Hc		627 Kcal 34,1g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc	
14	15	Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras frescas Filete de ternera a la plancha Patatas al vapor Yogur natural Pan	17	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Champión salteado Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis al ajillo Merluza a la plancha Guisantes salteados Yogur natural Pan	
		558 Kcal 27,3g Prot 26,4g Lip 46,3g Hc		488 Kcal 32,8g Prot 17,6g Lip 47,8g Hc		519 Kcal 32,4g Prot 23,2g Lip 43,7g Hc		670 Kcal 28,7g Prot 25,7g Lip 78,2g Hc	
21	22	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	23	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur natural Pan	24	Patatas guisadas con verduras Palometa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	25	Arroz con calamares Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur natural Pan	
		617 Kcal 36,8g Prot 24,6g Lip 65,6g Hc		531 Kcal 46,4g Prot 17,9g Lip 58,9g Hc		361 Kcal 7,6g Prot 11g Lip 58,1g Hc		659 Kcal 23,9g Prot 23,4g Lip 86,4g Hc	
28	29	Tallarines con aceite de oliva y orégano Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	30	Crema de calabacín Pollo salteado Verduras variadas Yogur natural Pan	31	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan			
		697 Kcal 29,2g Prot 25,9g Lip 85,5g Hc		433 Kcal 24,2g Prot 16,5g Lip 46,5g Hc		502 Kcal 20,7g Prot 12,8g Lip 73,8g Hc			

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

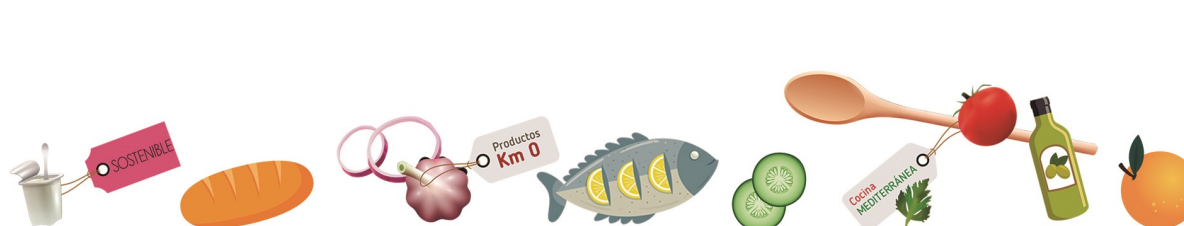
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahoria Burger meat mixta a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	2	Macarrones con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	4	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	
		622 Kcal 26,1g Prot 24,7g Lip 76,1g Hc		892 Kcal 30,1g Prot 46,2g Lip 98g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc		800 Kcal 18,8g Prot 41,2g Lip 98g Hc	
7	8	Lentejas estofadas Supremas de merluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo Pan	10	Alubias pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	11	Espirales con queso y orégano Fish and chips Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
		721 Kcal 29g Prot 34,4g Lip 76,1g Hc		828 Kcal 20,2g Prot 33,1g Lip 120,7g Hc		612 Kcal 53,4g Prot 17,7g Lip 72,9g Hc		835 Kcal 30,6g Prot 33,2g Lip 109,1g Hc	
14	15	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Postre lácteo Pan	17	Sopa de puchero Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Postre lácteo Pan	
		733 Kcal 26,4g Prot 25,3g Lip 98,2g Hc		718 Kcal 34g Prot 45,5g Lip 89,8g Hc		440 Kcal 30,3g Prot 15,3g Lip 44,7g Hc		746 Kcal 31,4g Prot 23,4g Lip 108,9g Hc	
21	22	Lentejas guisadas York villaroy Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	23	Alubias pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Postre lácteo Pan	24	Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	25	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Postre lácteo Pan	
		456 Kcal 19,9g Prot 17,2g Lip 58,1g Hc		704 Kcal 50,6g Prot 27,9g Lip 85,4g Hc		458 Kcal 24g Prot 14,4g Lip 58,5g Hc		744 Kcal 22g Prot 27,5g Lip 110,3g Hc	
28	29	Tallarines con tomate y chorizo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	30	Crema de calabacín Pollo salteado Verduras variadas Postre lácteo Pan	31	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			
		710 Kcal 28,4g Prot 25,7g Lip 90,7g Hc		584 Kcal 26,5g Prot 19g Lip 85,3g Hc		618 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc			

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

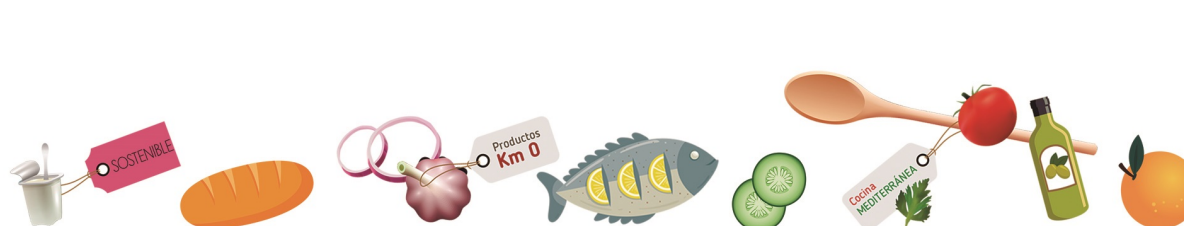
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera (postre)	2	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)	3	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera (postre)	4	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)
			178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc
7	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)	8	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera (postre)	9	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera (postre)	10	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera (postre)	11	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)
	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc		187 Kcal 8,5g Prot 6g Lip 20,1g Hc		170 Kcal 8,4g Prot 6g Lip 20,8g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc
14	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera (postre)	15	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera (postre)	16	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera (postre)	17	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera (postre)	18	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)
	187 Kcal 8,5g Prot 6g Lip 20,1g Hc		170 Kcal 8,4g Prot 6g Lip 20,8g Hc		178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc
21	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera (postre)	22	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera (postre)	23	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera (postre)	24	Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera (postre)	25	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)
	170 Kcal 8,4g Prot 6g Lip 20,8g Hc		178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		187 Kcal 8,5g Prot 6g Lip 20,1g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc
28	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)	29	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera (postre)	30	Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera (postre)	31	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera (postre)		
	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc		170 Kcal 8,4g Prot 6g Lip 20,8g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g 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

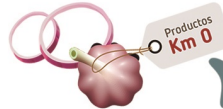
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”, Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	
		543 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 58g Hc		859 Kcal 27,7g Prot 44,5g Lip 85,9g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc		601 Kcal 22g Prot 26g Lip 69,9g Hc	
7	8	Lentejas estofadas Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Aroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con queso y orégano Bacalao a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
		536 Kcal 36,6g Prot 14,7g Lip 68,9g Hc		514 Kcal 18,3g Prot 18,1g Lip 56,8g Hc		787 Kcal 18,9g Prot 31,7g Lip 105,2g Hc		617 Kcal 51,1g Prot 18,9g Lip 73,9g Hc	846 Kcal 36,3g Prot 29,6g Lip 103,5g Hc
14	15	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Sopa de puchero Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
		712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		514 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 67,5g Hc		660 Kcal 30,2g Prot 49,2g Lip 62g Hc		570 Kcal 33,3g Prot 26,2g Lip 50,2g Hc	752 Kcal 26,9g Prot 26,8g Lip 97,8g Hc
21	22	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	25	Patatas a la riojana Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz a la alicantina Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
		548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		566 Kcal 45,3g Prot 16,6g Lip 71,7g Hc		774 Kcal 25,6g Prot 41g Lip 75,7g Hc	712 Kcal 21,7g Prot 23,5g Lip 101,9g Hc
28	29	Tallarines con tomate y chorizo Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
		776 Kcal 35,2g Prot 28,1g Lip 94g Hc		637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc		912 Kcal 28,8g Prot 32,3g Lip 126,4g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc	

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

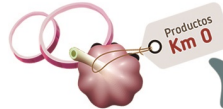
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis con tomate s/g Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		623 Kcal 14,3g Prot 29g Lip 76,6g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g Hc		495 Kcal 19,4g Prot 22,9g Lip 53,9g Hc
7	Patatas guisadas con verduras Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
	462 Kcal 23,7g Prot 14,3g Lip 61,2g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		683 Kcal 15,2g Prot 29,3g Lip 89,3g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc		716 Kcal 22,1g Prot 28,7g Lip 92,5g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de puchero s/g Filete de pollo al ajillo Champifión salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		563 Kcal 31,6g Prot 25,2g Lip 52,4g Hc		649 Kcal 18,3g Prot 23,5g Lip 90,1g Hc
21	Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas a la riojana Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con calamares Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	598 Kcal 21,4g Prot 15,3g Lip 93g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		374 Kcal 30,4g Prot 13,4g Lip 31,7g Hc		774 Kcal 25,6g Prot 41g Lip 75,7g Hc		603 Kcal 18,6g Prot 21,8g Lip 82,4g Hc
28	Macarrones con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Pollo salteado Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	706 Kcal 17,7g Prot 26g Lip 100,4g Hc		498 Kcal 14,5g Prot 23,4g Lip 58,3g Hc		377 Kcal 18,9g Prot 14,9g Lip 42,5g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g 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

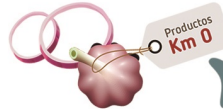
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		577 Kcal 20g Prot 20,3g Lip 77,7g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g Hc		521 Kcal 21,5g Prot 28,5g Lip 45g Hc
7	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
	528 Kcal 33g Prot 15g Lip 67,8g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		694 Kcal 23,5g Prot 30,6g Lip 80,4g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc		631 Kcal 22,2g Prot 23,3g Lip 83,9g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de puchero s/g Filete de pollo al ajillo Champión salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Chuleta de cerdo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		464 Kcal 29,6g Prot 10,8g Lip 68,8g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		563 Kcal 31,6g Prot 25,2g Lip 52,4g Hc		689 Kcal 24,6g Prot 29,3g Lip 80,1g Hc
21	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		475 Kcal 40,8g Prot 16,2g Lip 55,5g Hc		630 Kcal 27,9g Prot 32,1g Lip 57,9g Hc		679 Kcal 23,4g Prot 28,7g Lip 81g Hc
28	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas estofadas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	589 Kcal 20,6g Prot 15,4g Lip 91,2g Hc		647 Kcal 35,2g Prot 29g Lip 64,9g Hc		808 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 110,4g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g 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

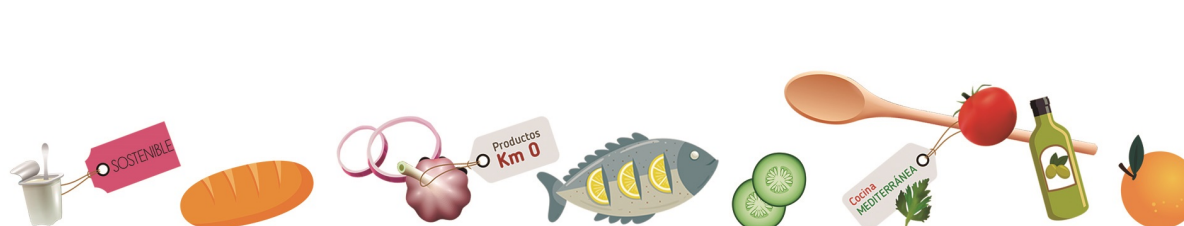
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		577 Kcal 20g Prot 20,3g Lip 77,7g Hc		448 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 46,4g Hc		521 Kcal 21,5g Prot 28,5g Lip 45g Hc
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave s/g Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
	454 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 60,2g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		694 Kcal 23,5g Prot 30,6g Lip 80,4g Hc		587 Kcal 40,8g Prot 23,1g Lip 52,5g Hc		631 Kcal 22,2g Prot 23,3g Lip 83,9g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Champifión salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Chuleta de cerdo a la plancha Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		423 Kcal 20,2g Prot 10,2g Lip 61,6g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		532 Kcal 31,4g Prot 24,4g Lip 45,9g Hc		674 Kcal 22,1g Prot 29,1g Lip 80,7g Hc
21	Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de verduras frescas Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	598 Kcal 21,4g Prot 15,3g Lip 93g Hc		630 Kcal 24,7g Prot 29,9g Lip 66,7g Hc		374 Kcal 30,4g Prot 13,4g Lip 31,7g Hc		521 Kcal 21,7g Prot 22,8g Lip 58g Hc		679 Kcal 23,4g Prot 28,7g Lip 81g Hc
28	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	589 Kcal 20,6g Prot 15,4g Lip 91,2g Hc		573 Kcal 22,2g Prot 28,6g Lip 57,3g Hc		830 Kcal 24,4g Prot 33g Lip 109,7g Hc		448 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 46,4g Hc		

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

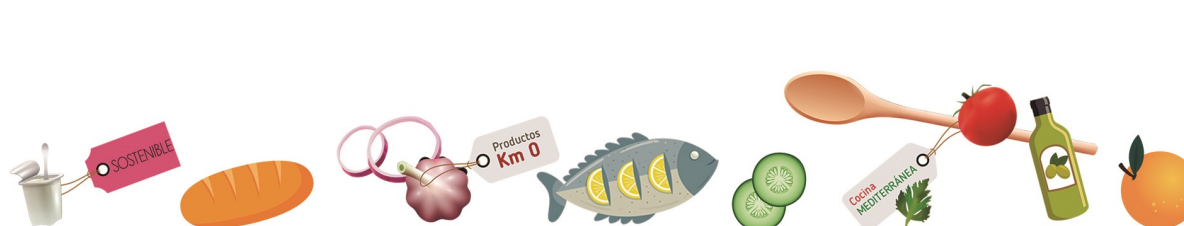
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
		587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		577 Kcal 20g Prot 20,3g Lip 77,7g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g Hc		495 Kcal 19,4g Prot 22,9g Lip 53,9g Hc	
7	Lentejas estofadas Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
		536 Kcal 36,6g Prot 14,7g Lip 68,9g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		694 Kcal 23,5g Prot 30,6g Lip 80,4g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc	
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de puchero s/g Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
		712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		464 Kcal 29,6g Prot 10,8g Lip 68,8g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		563 Kcal 31,6g Prot 25,2g Lip 52,4g Hc	
21	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas a la riojana Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con calamares Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
		548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		475 Kcal 40,8g Prot 16,2g Lip 55,5g Hc		774 Kcal 25,6g Prot 41g Lip 75,7g Hc	
28	Macarrones con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas estofadas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
		706 Kcal 17,7g Prot 26g Lip 100,4g Hc		647 Kcal 35,2g Prot 29g Lip 64,9g Hc		808 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 110,4g Hc		465 Kcal 21,2g Prot 9,6g Lip 71,9g 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

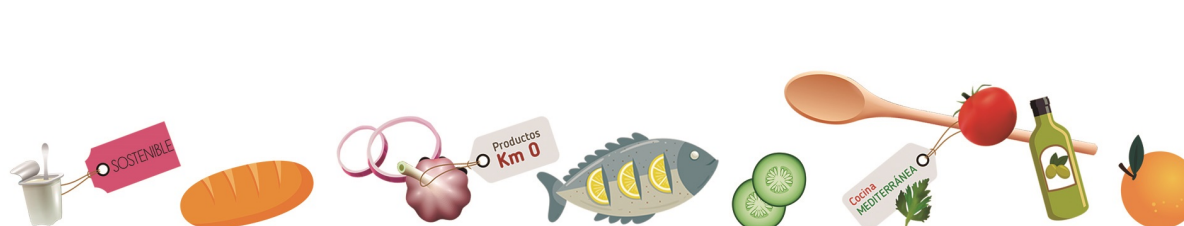
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sanchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	
		492 Kcal 19,7g Prot 19,6g Lip 59,4g Hc		684 Kcal 24,4g Prot 32,3g Lip 71,2g Hc		503 Kcal 18,6g Prot 14,1g Lip 73,7g Hc		559 Kcal 23,5g Prot 26g Lip 56,9g Hc	
7	8	Lentejas y verduras frescas Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Aroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	11	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
		536 Kcal 36,6g Prot 14,7g Lip 68,9g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		746 Kcal 20,4g Prot 31,7g Lip 92,1g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc	
14	15	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	18	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Champifiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
		712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc		504 Kcal 25,1g Prot 22g Lip 48,2g Hc		520 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 43,6g Hc	
21	22	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	25	Patatas guisadas con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
		712 Kcal 23,5g Prot 25,9g Lip 93g Hc							
28	29	Tallarines con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos		Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
		524 Kcal 33g Prot 15,2g Lip 66,5g Hc		588 Kcal 25,1g Prot 28,8g Lip 54,4g Hc		538 Kcal 46g Prot 18,6g Lip 58,4g Hc		665 Kcal 19,4g Prot 31,7g Lip 75,7g Hc	
		748 Kcal 33,1g Prot 26,3g Lip 93,3g Hc		637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc		871 Kcal 30,3g Prot 32,3g Lip 113,3g Hc		503 Kcal 18,6g Prot 14,1g Lip 73,7g Hc	

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

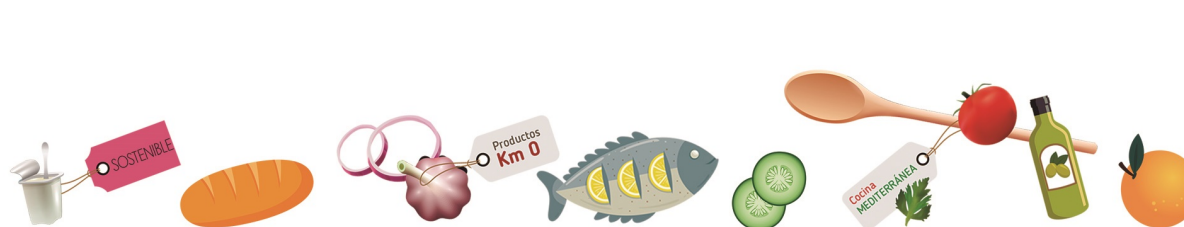
Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		684 Kcal 24,4g Prot 32,3g Lip 71,2g Hc		464 Kcal 22,5g Prot 9,8g Lip 69,6g Hc		559 Kcal 23,5g Prot 26g Lip 56,9g Hc
7	Lentejas y verduras frescas Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate Bacalao a la romana Zanahoria vichy Yogur de soja Pan sin alérgenos
	536 Kcal 36,6g Prot 14,7g Lip 68,9g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		746 Kcal 20,4g Prot 31,7g Lip 92,1g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc		744 Kcal 34,6g Prot 28g Lip 84,1g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc		619 Kcal 31,7g Prot 49,2g Lip 48,9g Hc		520 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 43,6g Hc		712 Kcal 23,5g Prot 25,9g Lip 93g Hc
21	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	24	Patatas guisadas con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con calamares Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur de soja Pan sin alérgenos
	524 Kcal 33g Prot 15,2g Lip 66,5g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		538 Kcal 46g Prot 18,6g Lip 58,4g Hc		665 Kcal 19,4g Prot 31,7g Lip 75,7g Hc		665 Kcal 23,8g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc
28	Tallarines con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas y verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	748 Kcal 33,1g Prot 26,3g Lip 93,3g Hc		637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc		871 Kcal 30,3g Prot 32,3g Lip 113,3g Hc		464 Kcal 22,5g Prot 9,8g Lip 69,6g Hc		

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

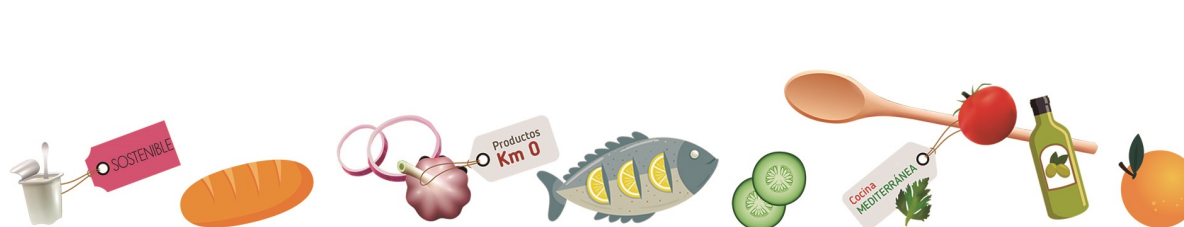
Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		621 Kcal 19,2g Prot 29,9g Lip 68,4g Hc		447 Kcal 17,5g Prot 21,8g Lip 44,1g Hc		497 Kcal 18,2g Prot 23,6g Lip 54g Hc
7	Patatas guisadas con verduras Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate Bacalao a la romana Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos
	462 Kcal 23,7g Prot 14,3g Lip 61,2g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		683 Kcal 15,2g Prot 29,3g Lip 89,3g Hc		586 Kcal 42g Prot 23,4g Lip 50,2g Hc		681 Kcal 29,4g Prot 25,6g Lip 81,2g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Champifión salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con tomate Merluza al horno Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		588 Kcal 20,6g Prot 30,6g Lip 60,8g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		520 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 43,6g Hc		553 Kcal 22,8g Prot 18,1g Lip 73,7g Hc
21	Coditos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de verduras frescas Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas guisadas con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con calamares Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	596 Kcal 26,3g Prot 16,2g Lip 84,7g Hc		630 Kcal 24,7g Prot 29,9g Lip 66,7g Hc		374 Kcal 30,4g Prot 13,4g Lip 31,7g Hc		665 Kcal 19,4g Prot 31,7g Lip 75,7g Hc		603 Kcal 18,6g Prot 21,8g Lip 82,4g Hc
28	Tallarines con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	748 Kcal 33,1g Prot 26,3g Lip 93,3g Hc		498 Kcal 14,5g Prot 23,4g Lip 58,3g Hc		830 Kcal 24,4g Prot 33g Lip 109,7g Hc		447 Kcal 17,5g Prot 21,8g Lip 44,1g Hc		

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

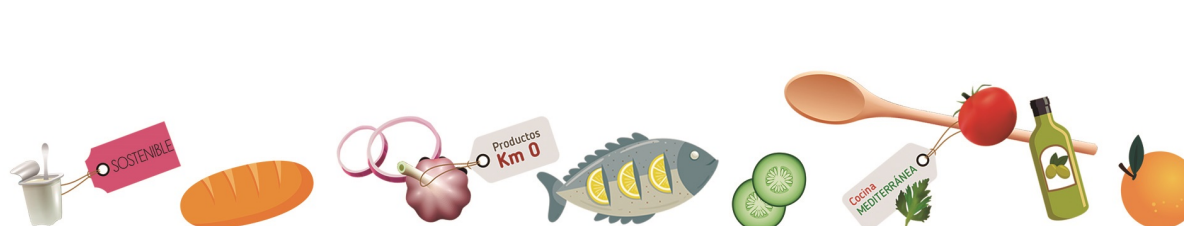
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sanchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
			587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		755 Kcal 24g Prot 42,2g Lip 69,9g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc		497 Kcal 18,2g Prot 23,6g Lip 54g Hc
7	Patatas guisadas con verduras Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con queso y orégano Bacalao a la romana Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos
	462 Kcal 23,7g Prot 14,3g Lip 61,2g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		683 Kcal 15,2g Prot 29,3g Lip 89,3g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc		730 Kcal 32g Prot 27,3g Lip 84,4g Hc
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de puchero Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con queso y orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
	712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		474 Kcal 29,4g Prot 15,9g Lip 52,7g Hc		697 Kcal 25,7g Prot 26,1g Lip 85,1g Hc
21	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
	548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		475 Kcal 40,8g Prot 16,2g Lip 55,5g Hc		630 Kcal 27,9g Prot 32,1g Lip 57,9g Hc		604 Kcal 15,7g Prot 23,5g Lip 82g Hc
28	Tallarines con tomate y chorizo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
	712 Kcal 26,3g Prot 27g Lip 90,6g Hc		637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc		808 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 110,4g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc		

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sanchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2 Macarrones con tomate
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

3 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

4 Patatas guisadas con verduras
Chuleta de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc

755 Kcal 24g Prot 42,2g Lip 69,9g Hc

454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc

521 Kcal 21,5g Prot 28,5g Lip 45g Hc

7 Patatas guisadas con verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

8 Crema de puerros
Magro al chilindron
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

9 Arroz con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

10 Judías pintas con verduras
Pollo asado en su jugo
Panaché de verduras rehogadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

11 Espirales con queso y orégano
Tortilla francesa casera
Zanahoria vichy
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

454 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 60,2g Hc

558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc

683 Kcal 15,2g Prot 29,3g Lip 89,3g Hc

592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc

646 Kcal 21,9g Prot 26,6g Lip 76,7g Hc

14 Arroz con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15 Judías blancas con verduras frescas
Huevo frito
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16 Crema de verduras frescas
Ragut de ternera
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

17 Sopa de puchero
Pollo al curry
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

18 Espaguetis con queso y orégano
Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc

629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc

556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc

474 Kcal 29,4g Prot 15,9g Lip 52,7g Hc

710 Kcal 30,3g Prot 27,8g Lip 78,6g Hc

21 Lentejas guisadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22 Judías verdes con tomate
Filetes rusos de ternera
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

23 Judías pintas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

24 Patatas a la riojana
Cinta de lomo a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

25 Arroz con verduras
Tortilla francesa casera
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc

643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc

475 Kcal 40,8g Prot 16,2g Lip 55,5g Hc

630 Kcal 27,9g Prot 32,1g Lip 57,9g Hc

604 Kcal 15,7g Prot 23,5g Lip 82g Hc

28 Tallarines con tomate y chorizo
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

29 Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

30 Crema de calabacín
Fajita de pollo
Verduras variadas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

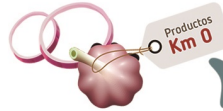
31 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

616 Kcal 27,6g Prot 18g Lip 83,7g Hc

637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc

808 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 110,4g Hc

454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc



ALIMENTAR EDUCANDO

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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”, Hipócrates

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Macarrones con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	
587 Kcal 23,6g Prot 29,7g Lip 58g Hc		755 Kcal 24g Prot 42,2g Lip 69,9g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc		521 Kcal 21,5g Prot 28,5g Lip 45g Hc			
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de puerros Magro al chilindron Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías pintas con verduras Pollo asado en su jugo Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con queso y orégano Tortilla francesa casera Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos
454 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 60,2g Hc		558 Kcal 18,3g Prot 23,1g Lip 56,8g Hc		683 Kcal 15,2g Prot 29,3g Lip 89,3g Hc		592 Kcal 50,8g Prot 16,9g Lip 72,6g Hc		646 Kcal 21,9g Prot 26,6g Lip 76,7g Hc	
14	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Sopa de puchero Pollo al curry Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Espaguetis con queso y orégano Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos
712 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 98,2g Hc		629 Kcal 30,1g Prot 31,2g Lip 68g Hc		556 Kcal 26,4g Prot 46,8g Lip 46,1g Hc		474 Kcal 29,4g Prot 15,9g Lip 52,7g Hc		710 Kcal 30,3g Prot 27,8g Lip 78,6g Hc	
21	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Judías verdes con tomate Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos
548 Kcal 34,9g Prot 17,3g Lip 65,6g Hc		643 Kcal 27,1g Prot 30,2g Lip 63,7g Hc		475 Kcal 40,8g Prot 16,2g Lip 55,5g Hc		630 Kcal 27,9g Prot 32,1g Lip 57,9g Hc		604 Kcal 15,7g Prot 23,5g Lip 82g Hc	
28	Tallarines con tomate y chorizo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de calabacín Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	31	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
616 Kcal 27,6g Prot 18g Lip 83,7g Hc		637 Kcal 26,8g Prot 27,7g Lip 73,8g Hc		808 Kcal 25g Prot 29,9g Lip 110,4g Hc		454 Kcal 22,9g Prot 8g Lip 70,7g Hc			

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

Nutricionista: María Sánchez

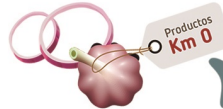
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sanchez

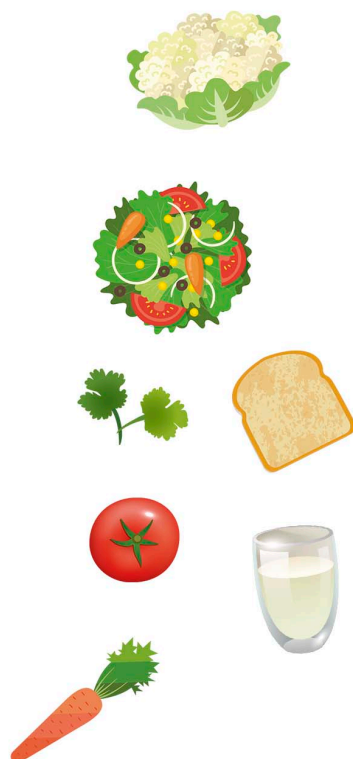
CONSEJO MENSUAL

“Deja que tu comida sea el alimento y tu alimento sea medicina”,
Hipócrates



ALIMENTAR EDUCANDO

¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO →

Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Cereales (arroz o pasta)
o patatas

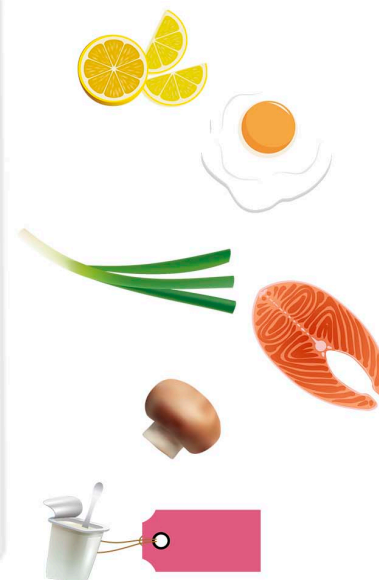
Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta



Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

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