

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

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

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

708 Kcal 37,6g Prot 30,7g Lip 73,1g Hc



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	12	Sopa de cocido Garbanzos con verduras Yogur natural Pan	13	Tallarines al ajillo Merluza a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan	20	Crema de puerro Filete de ternera a la plancha Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Yogur natural Pan
24	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Yogur natural Pan	27	Arroz con verduras Bacalao a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur natural Pan
31	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan								

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 4 5 6 7

10 Arroz tres delicias
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

11 Crema de verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

12 Sopa de cocido
Cocido completo
Postre lácteo
Pan

13 Tallarines al ajillo
Merluza en salsa de tomate
Pimientos verdes
Fruta del tiempo
Pan

14 Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Postre lácteo
Pan

698 Kcal 15,1g Prot 26,4g Lip 99,4g Hc 552 Kcal 42,7g Prot 14,4g Lip 61,5g Hc 748 Kcal 35,5g Prot 34g Lip 89,9g Hc 460 Kcal 21,5g Prot 9,5g Lip 72g Hc 708 Kcal 28,1g Prot 30,9g Lip 96,4g Hc

17 Lentejas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

18 Macarrones gratinados con queso
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

19 Arroz con tomate
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo
Pan

20 Crema de puerro
Ternera carbonada
Puré de manzana
Fruta del tiempo
Pan

21 Patatas con pescado
Pollo con tomate y verduras
Postre lácteo
Pan

675 Kcal 37,3g Prot 33g Lip 60,1g Hc 594 Kcal 31,7g Prot 15,6g Lip 80,2g Hc 821 Kcal 18,8g Prot 32,8g Lip 119,2g Hc 551 Kcal 22,9g Prot 26,1g Lip 81,5g Hc 634 Kcal 48,9g Prot 16,3g Lip 80,3g Hc

24 Espirales con tomate y chorizo
Varitas de merluza
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

25 Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

26 Alubias pintas guisadas
Filete de pollo al chilindrón
Verduras variadas
Postre lácteo
Pan

27 Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

28 Sopa de puchero
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Postre lácteo
Pan

765 Kcal 27,9g Prot 28,5g Lip 97,7g Hc 609 Kcal 19,4g Prot 29,4g Lip 63,1g Hc 664 Kcal 45,1g Prot 23,5g Lip 88,1g Hc 548 Kcal 21g Prot 10,8g Lip 90,8g Hc 591 Kcal 19,3g Prot 28,7g Lip 72,6g Hc

31 Lentejas estofadas
Escalope de cerdo
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

708 Kcal 37,6g Prot 30,7g Lip 73,1g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 4 5 6 7

10 Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera 11 Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera 12 Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera 13 Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera 14 Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera

17 Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera 18 Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera 19 Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera 20 Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera 21 Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera

24 Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera 25 Puré de verduras con ternera Papilla de manzana y pera 26 Puré de verduras con pollo Papilla de manzana y pera 27 Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera 28 Puré de verduras con pavo Papilla de manzana y pera

31 Puré de verduras con magro Papilla de manzana y pera

251 Kcal 8,9g Prot 6,1g Lip 35,1g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

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

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

562 Kcal 33,8g Prot 21,9g Lip 60,5g Hc



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Espirales al ajillo s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate s/g Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Pollo con tomate y verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espaguetis con tomate y chorizo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero s/g Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
585 Kcal 19,6g Prot 13,9g Lip 94,4g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc		461 Kcal 14,8g Prot 10g Lip 78,5g Hc		1378 Kcal 50,8g Prot 46,9g Lip 187,5g Hc	
475 Kcal 26,4g Prot 20,4g Lip 45,7g Hc		585 Kcal 15,8g Prot 22,7g Lip 80,4g Hc		1411 Kcal 47,2g Prot 35,2g Lip 218,6g Hc		504 Kcal 28,8g Prot 12,1g Lip 70,5g Hc		1160 Kcal 65,3g Prot 29,6g Lip 149,3g Hc	
707 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 90,9g Hc		610 Kcal 26,4g Prot 32,7g Lip 50,3g Hc		1305 Kcal 65,2g Prot 34,9g Lip 186,2g		616 Kcal 24,4g Prot 12g Lip 100,6g Hc		1313 Kcal 45g Prot 47g Lip 169,8g Hc	
523 Kcal 23,8g Prot 21,4g Lip 58,3g Hc									

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Espirales al ajillo s/g Filete de pavo en salsa Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
523 Kcal 23,8g Prot 21,4g Lip 58,3g Hc									

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Espirales al ajillo s/g Filete de pavo en salsa Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espaguetis con tomate y chorizo s/g Cinta de lomo asada Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
566 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 61,8g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

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

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

566 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 61,8g Hc



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 4 5 6 7

10	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Garbanzos con verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos
-----------	---	-----------	--	-----------	---	-----------	---	-----------	--

644 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 93,7g Hc 572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc 541 Kcal 26g Prot 17,6g Lip 65,4g Hc 460 Kcal 18,7g Prot 10,8g Lip 72g Hc 619 Kcal 28,1g Prot 30,2g Lip 65,1g Hc

17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Fajita de pollo Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
-----------	--	-----------	--	-----------	---	-----------	--	-----------	---

563 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 60,9g Hc 564 Kcal 28,4g Prot 15,2g Lip 78,5g Hc 813 Kcal 28,3g Prot 34,5g Lip 96,8g Hc 470 Kcal 21,2g Prot 10,6g Lip 72,6g Hc 731 Kcal 27,1g Prot 27,1g Lip 92,5g Hc

24	Espirales con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes aliñadas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Bacalao en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	---

635 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 83,1g Hc 598 Kcal 25,5g Prot 33,2g Lip 45,4g Hc 535 Kcal 40,4g Prot 18,3g Lip 61,6g Hc 555 Kcal 8,6g Prot 10,9g Lip 104,4g Hc 529 Kcal 22,7g Prot 28,9g Lip 41,7g Hc

31	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
-----------	--	--	--	--	--	--	--

563 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 60,9g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos
644 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 93,7g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		275 Kcal 13,8g Prot 8,8g Lip 31,9g Hc		460 Kcal 18,7g Prot 10,8g Lip 72g Hc		619 Kcal 28,1g Prot 30,2g Lip 65,1g Hc	
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Fajita de pollo Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
563 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 60,9g Hc		564 Kcal 28,4g Prot 15,2g Lip 78,5g Hc		813 Kcal 28,3g Prot 34,5g Lip 96,8g Hc		504 Kcal 28,8g Prot 12,1g Lip 70,5g Hc		731 Kcal 27,1g Prot 27,1g Lip 92,5g Hc	
24	Espirales con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes aliñadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Bacalao en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
635 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 83,1g Hc		645 Kcal 28,2g Prot 34,6g Lip 51,7g Hc		535 Kcal 40,4g Prot 18,3g Lip 61,6g Hc		555 Kcal 8,6g Prot 10,9g Lip 104,4g Hc		529 Kcal 22,7g Prot 28,9g Lip 41,7g Hc	
31	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
563 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 60,9g 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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

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

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate y chorizo Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Bacalao en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

566 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 61,8g Hc



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Chuleta de cerdo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate y chorizo Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

566 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 61,8g Hc



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Tallarines al ajillo Chuleta de cerdo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Yogur sabor Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate y chorizo Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								

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

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

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

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

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

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

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

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor

566 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 61,8g Hc



ALIMENTAR EDUCANDO

¿Y para cenar?

Si has comido:

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

La cena es:

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

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

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

