

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Postre lácteo Pan	
								717 Kcal 25,4g Prot 21,1g Lip 113,5g Hc	
4	Espaguetis con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	5	Alubias blancas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Postre lácteo Pan	7	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	
741 Kcal 25,4g Prot 32,3g Lip 86,3g Hc		540 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 69,5g Hc		791 Kcal 28,4g Prot 22,9g Lip 124,1g Hc		776 Kcal 23,4g Prot 27,9g Lip 107,4g Hc			
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz a la milanesa Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	22	Tallarines con champiñón y bacon Bacalao con tomate Postre lácteo Pan
SEMANA SANTA									
25	Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Postre lácteo Pan	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Postre lácteo Pan
1064 Kcal 32,9g Prot 75,3g Lip 70,1g Hc		654 Kcal 35,2g Prot 16,1g Lip 90,3g Hc		748 Kcal 27,1g Prot 19,4g Lip 124,2g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		754 Kcal 21,5g Prot 34,7g Lip 96,6g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Bacalao al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Yogur natural Pan
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo asada Tomate asado Fruta del tiempo Pan	5	Alubias blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	6	Arroz con champiñones Merluza al horno Guisantes salteados Yogur natural Pan	7	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	
661 Kcal 30g Prot 22,5g Lip 83,7g Hc		536 Kcal 25,9g Prot 22,7g Lip 65,2g Hc		648 Kcal 27,2g Prot 18,7g Lip 89,1g Hc		457 Kcal 31,7g Prot 14,4g Lip 50,3g Hc		665 Kcal 22,8g Prot 24,6g Lip 85,4g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	22	Tallarines con champiñón Bacalao al horno Tomate asado Yogur natural Pan
676 Kcal 25,7g Prot 22g Lip 92,7g Hc		528 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 58,6g Hc		505 Kcal 43,4g Prot 14,8g Lip 45,6g Hc		605 Kcal 30,4g Prot 18,5g Lip 76,2g Hc			
25	Lentejas y verduras frescas Tortilla francesa casera Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Panaché de verduras rehogadas Yogur natural Pan	28	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan
569 Kcal 30,4g Prot 22,5g Lip 64,7g Hc		633 Kcal 39,5g Prot 12,7g Lip 88,3g Hc		633 Kcal 22,7g Prot 20,5g Lip 88g Hc		503 Kcal 20,7g Prot 12,9g Lip 73,9g Hc		606 Kcal 24,8g Prot 33,5g Lip 50,3g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Postre lácteo Pan	
								739 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 116,4g Hc	
4	Coditos con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Postre lácteo Pan	7	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	
745 Kcal 25,4g Prot 32,4g Lip 87,2g Hc		631 Kcal 22,6g Prot 31,1g Lip 72,4g Hc		791 Kcal 28,4g Prot 22,9g Lip 124,1g Hc		776 Kcal 23,4g Prot 27,9g Lip 107,4g Hc		SEMANA SANTA	
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz a la milanesa Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan	21	Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	22	Coditos con champiñón Merluza en salsa de tomate Postre lácteo Pan
SEMANA SANTA		806 Kcal 16,7g Prot 31g Lip 113,5g Hc		678 Kcal 28,8g Prot 30,8g Lip 94,7g Hc		505 Kcal 34,1g Prot 19,2g Lip 46g Hc		594 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 98,9g Hc	
25	Lentejas guisadas Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Postre lácteo Pan	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	29	Crema de verduras Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Postre lácteo Pan
1059 Kcal 33,1g Prot 73,9g Lip 70,4g Hc		654 Kcal 35,2g Prot 16,1g Lip 90,3g Hc		748 Kcal 27,1g Prot 19,4g Lip 124,2g Hc		619 Kcal 29,8g Prot 26,3g Lip 71,8g Hc		789 Kcal 26,6g Prot 40g Lip 88,7g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
																				1 Puré de verduras con pescado Papilla de manzana y pera (postre)				
																				</				

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
								811 Kcal 26,5g Prot 30,9g Lip 104,2g Hc	
4	Espaguetis con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
689 Kcal 20,3g Prot 28,9g Lip 86,4g Hc		528 Kcal 27g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc		797 Kcal 23,9g Prot 26,3g Lip 113g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
SEMANA SANTA		697 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 95,1g Hc		640 Kcal 27,6g Prot 30,2g Lip 78,3g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		772 Kcal 28,4g Prot 28g Lip 98,6g Hc	
25	Lentejas y verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
645 Kcal 28,7g Prot 30,9g Lip 68,8g Hc		733 Kcal 33,1g Prot 22,4g Lip 98,1g Hc		694 Kcal 24,7g Prot 17,2g Lip 109g Hc		455 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 70,9g Hc		684 Kcal 22,9g Prot 38,2g Lip 61,1g 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

CONSEJO MENSUAL

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
								1	Arroz con verduras Bacalao al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos					
656 Kcal 17,7g Prot 28,2g Lip 81,5g Hc														
4	Macarrones con verduras s/g Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	SEMANA SANTA					
690 Kcal 15,5g Prot 28g Lip 94,6g Hc		657 Kcal 29,9g Prot 35,7g Lip 65,4g Hc		693 Kcal 20,2g Prot 23,9g Lip 97,1g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc								
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15		SEMANA SANTA				
18		SEMANA SANTA		19		Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espirales con champiñón s/g Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
697 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 95,1g Hc				536 Kcal 23,8g Prot 27,8g Lip 62,4g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		659 Kcal 19,5g Prot 24,4g Lip 89,3g Hc						
25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		26	Espaguetis con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos				
699 Kcal 22,4g Prot 40,8g Lip 63,8g Hc		721 Kcal 27,8g Prot 21,2g Lip 104,4g Hc		592 Kcal 21,1g Prot 14,8g Lip 93,3g Hc		456 Kcal 21,6g Prot 7,9g Lip 73,1g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

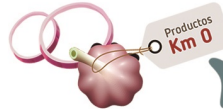
Col. MAD00310

PG.016.RG.02B

Maria Sanchez

CONSEJO MENSUAL

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
4 Macarrones con verduras s/g Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		5 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		6 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos		7 Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		8 SEMANA SANTA	
690 Kcal 15,5g Prot 28g Lip 94,6g Hc		493 Kcal 29,6g Prot 15,4g Lip 66,3g Hc		680 Kcal 26g Prot 24g Lip 87g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc			
11 SEMANA SANTA		12 SEMANA SANTA		13 SEMANA SANTA		14 SEMANA SANTA		15 SEMANA SANTA	
18 SEMANA SANTA		19 Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		20 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		21 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		22 Espirales con champiñón s/g Chuleta de cerdo a la plancha Tomate asado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
715 Kcal 27,4g Prot 25,3g Lip 92,6g Hc		426 Kcal 30,1g Prot 15,3g Lip 55,6g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		660 Kcal 22,2g Prot 29g Lip 77,6g Hc			
25 Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		26 Espaguetis con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		27 Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		28 Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		29 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
628 Kcal 36,5g Prot 22,9g Lip 71,8g Hc		721 Kcal 27,8g Prot 21,2g Lip 104,4g Hc		677 Kcal 24,4g Prot 24,8g Lip 87,9g Hc		456 Kcal 21,6g Prot 7,9g Lip 73,1g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
								656 Kcal 17,7g Prot 28,2g Lip 81,5g Hc	
4	Macarrones con verduras s/g Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
690 Kcal 15,5g Prot 28g Lip 94,6g Hc		493 Kcal 29,6g Prot 15,4g Lip 66,3g Hc		693 Kcal 20,2g Prot 23,9g Lip 97,1g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espirales con champiñón s/g Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
SEMANA SANTA		715 Kcal 27,4g Prot 25,3g Lip 92,6g Hc		426 Kcal 30,1g Prot 15,3g Lip 55,6g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		659 Kcal 19,5g Prot 24,4g Lip 89,3g Hc	
25	Lentejas guisadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espaguetis con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
628 Kcal 36,5g Prot 22,9g Lip 71,8g Hc		721 Kcal 27,8g Prot 21,2g Lip 104,4g Hc		570 Kcal 18,2g Prot 13,7g Lip 93g Hc		456 Kcal 21,6g Prot 7,9g Lip 73,1g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	
								769 Kcal 28g Prot 30,9g Lip 91,1g Hc	
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
638 Kcal 27,9g Prot 20g Lip 85,5g Hc		657 Kcal 29,9g Prot 35,7g Lip 65,4g Hc		756 Kcal 25,4g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
697 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 95,1g Hc		599 Kcal 29,1g Prot 30,2g Lip 65,3g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		731 Kcal 29,9g Prot 28g Lip 85,5g Hc			
25	Lentejas y verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos
759 Kcal 35g Prot 41,1g Lip 69,3g Hc		731 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 97,7g Hc		632 Kcal 23,4g Prot 16,1g Lip 95,9g Hc		505 Kcal 18,6g Prot 14,2g Lip 73,9g Hc		624 Kcal 27,1g Prot 35,8g Lip 46,1g 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

CONSEJO MENSUAL

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	
								769 Kcal 28g Prot 30,9g Lip 91,1g Hc	
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
638 Kcal 27,9g Prot 20g Lip 85,5g Hc		657 Kcal 29,9g Prot 35,7g Lip 65,4g Hc		756 Kcal 25,4g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos
SEMANA SANTA		697 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 95,1g Hc		599 Kcal 29,1g Prot 30,2g Lip 65,3g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		731 Kcal 29,9g Prot 28g Lip 85,5g Hc	
25	Lentejas y verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos
759 Kcal 35g Prot 41,1g Lip 69,3g Hc		731 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 97,7g Hc		632 Kcal 23,4g Prot 16,1g Lip 95,9g Hc		466 Kcal 22,5g Prot 9,9g Lip 69,7g Hc		686 Kcal 24,4g Prot 43,2g Lip 48,1g 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

María Sánchez

CONSEJO MENSUAL

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
								707 Kcal 22,8g Prot 28,5g Lip 88,3g Hc	
4	Espaguetis con verduras Cinta de lomo a la plancha Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
638 Kcal 27,9g Prot 20g Lip 85,5g Hc		620 Kcal 20,8g Prot 35,2g Lip 57,8g Hc		644 Kcal 31,6g Prot 16,2g Lip 92,8g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11		12		13		14		15	
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
18		19	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
SEMANA SANTA		697 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 95,1g Hc		445 Kcal 14,7g Prot 25,2g Lip 38,9g Hc		623 Kcal 40,2g Prot 25,5g Lip 57,4g Hc		668 Kcal 24,6g Prot 25,6g Lip 82,6g Hc	
25	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
699 Kcal 22,4g Prot 40,8g Lip 63,8g Hc		739 Kcal 32,9g Prot 25,4g Lip 93,2g Hc		591 Kcal 17,4g Prot 17,8g Lip 90,2g Hc		448 Kcal 17,5g Prot 21,9g Lip 44,3g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
								707 Kcal 22,8g Prot 28,5g Lip 88,3g Hc	
4	Espaguetis con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
689 Kcal 20,3g Prot 28,9g Lip 86,4g Hc		642 Kcal 33,3g Prot 31,8g Lip 67,2g Hc		693 Kcal 20,2g Prot 23,9g Lip 97,1g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		SEMANA SANTA	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Bacalao con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
715 Kcal 27,4g Prot 25,3g Lip 92,6g Hc		536 Kcal 23,8g Prot 27,8g Lip 62,4g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		668 Kcal 24,6g Prot 25,6g Lip 82,6g Hc			
25	Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
793 Kcal 36,9g Prot 43,3g Lip 71g Hc		731 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 97,7g Hc		570 Kcal 18,2g Prot 13,7g Lip 93g Hc		455 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 70,9g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
4 Espaguetis con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		5 Alubias blancas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		6 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos		7 Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		8 SEMANA SANTA	
689 Kcal 20,3g Prot 28,9g Lip 86,4g Hc		642 Kcal 33,3g Prot 31,8g Lip 67,2g Hc		680 Kcal 26g Prot 24g Lip 87g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc			
11 SEMANA SANTA		12 SEMANA SANTA		13 SEMANA SANTA		14 SEMANA SANTA		15 SEMANA SANTA	
18 SEMANA SANTA		19 Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		20 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		21 Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		22 Tallarines con champiñón Chuleta de cerdo a la plancha Tomate asado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
715 Kcal 27,4g Prot 25,3g Lip 92,6g Hc		536 Kcal 23,8g Prot 27,8g Lip 62,4g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		669 Kcal 27,3g Prot 30,2g Lip 71g Hc			
25 Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		26 Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		27 Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		29 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
793 Kcal 36,9g Prot 43,3g Lip 71g Hc		731 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 97,7g Hc		677 Kcal 24,4g Prot 24,8g Lip 87,9g Hc		455 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 70,9g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

La mayor
riqueza es
la salud



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
4	Espaguetis con verduras Longanizas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Alubias blancas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	7	Crema de zanahorias Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	
689 Kcal 20,3g Prot 28,9g Lip 86,4g Hc		642 Kcal 33,3g Prot 31,8g Lip 67,2g Hc		680 Kcal 26g Prot 24g Lip 87g Hc		1040 Kcal 6,8g Prot 41,6g Lip 146,4g Hc		600 Kcal 15,7g Prot 23,6g Lip 80,7g Hc	
11	SEMANA SANTA	12	SEMANA SANTA	13	SEMANA SANTA	14	SEMANA SANTA	15	SEMANA SANTA
18	SEMANA SANTA	19	Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Tallarines con champiñón Chuleta de cerdo a la plancha Tomate asado Yogur sabor Pan sin alérgenos
715 Kcal 27,4g Prot 25,3g Lip 92,6g Hc		536 Kcal 23,8g Prot 27,8g Lip 62,4g Hc		585 Kcal 41,3g Prot 25,1g Lip 45,2g Hc		669 Kcal 27,3g Prot 30,2g Lip 71g Hc			
25	Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	28	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
793 Kcal 36,9g Prot 43,3g Lip 71g Hc		731 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 97,7g Hc		677 Kcal 24,4g Prot 24,8g Lip 87,9g Hc		455 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 70,9g Hc		624 Kcal 19,2g Prot 40,9g Lip 45,2g 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

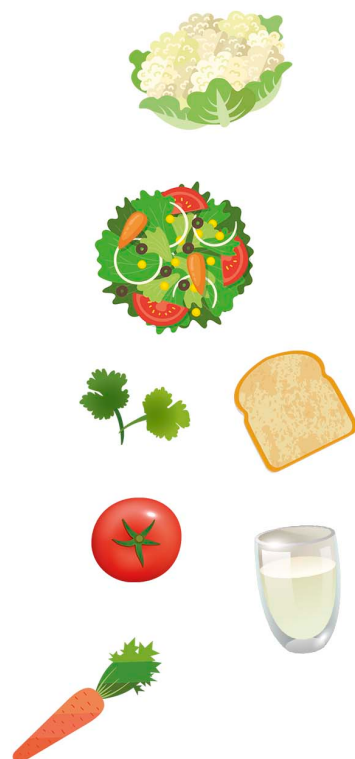
CONSEJO MENSUAL

La mayor
riqueza es
la salud



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