

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Arroz a la milanesa Merluza a la romana Ensalada variada Postre lácteo Pan	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	4	Crema de zanahoria Carcamusas Patatas dado Postre lácteo Pan	
		671 Kcal 41,7g Prot 14,5g Lip 88,9g Hc		840 Kcal 29,3g Prot 31,9g Lip 117g Hc		664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,7g Hc		702 Kcal 32g Prot 21g Lip 86g Hc	
7	8	Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	9	Alubias blancas guisadas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	11	Espaguetis carbonara Bacalao al perejil Ensalada variada Postre lácteo Pan	
		740 Kcal 19,9g Prot 26,6g Lip 103,1g Hc		789 Kcal 60,6g Prot 26,7g Lip 94g Hc		529 Kcal 16,6g Prot 24,5g Lip 57,4g Hc		622 Kcal 19g Prot 20,3g Lip 97,1g Hc	
14	15	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras Burger meat a la plancha Ensalada variada Postre lácteo Pan	17	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones con queso y oregano Costillas asadas Patatas fritas Brownie Pan	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
		656 Kcal 35g Prot 29,9g Lip 64,5g Hc		588 Kcal 25,3g Prot 25,5g Lip 72,6g Hc		1323 Kcal 55g Prot 79,7g Lip 94g Hc		739 Kcal 31,5g Prot 20,6g Lip 104,7g Hc	
21	22	Fideuá valenciana Croquetas de bacalao Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	24	Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan	25		
		722 Kcal 22g Prot 28,6g Lip 91,4g Hc		703 Kcal 28g Prot 30,8g Lip 95,4g Hc		690 Kcal 28g Prot 13,9g Lip 110,9g Hc			
28									

NO LECTIVO

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	Coditos salteados Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Brócoli rehogado Merluza al ajillo Ensalada variada Yogur natural Pan	3	Garbanzos con verduras Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	4	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Yogur natural Pan		
658 Kcal 39,9g Prot 14,8g Lip 89,6g Hc		386 Kcal 29,1g Prot 13,6g Lip 34,8g Hc		516 Kcal 22,2g Prot 13,8g Lip 73,9g Hc		471 Kcal 27,3g Prot 19,7g Lip 45,5g Hc				
7	Arroz con verduras Calamares al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur natural Pan	10	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	11	Espaguetis al ajillo Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur natural Pan	
688 Kcal 25,3g Prot 22,7g Lip 94,1g Hc		653 Kcal 28g Prot 23,8g Lip 82,7g Hc		619 Kcal 54g Prot 20,5g Lip 61,1g Hc		468 Kcal 18,5g Prot 21,8g Lip 46,7g Hc		519 Kcal 15,9g Prot 16,6g Lip 74,5g Hc		
14	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	15	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur natural Pan	17	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Manzana asada Pan	18	Arroz con verduras Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
574 Kcal 36,3g Prot 20,8g Lip 62,8g Hc		498 Kcal 16,5g Prot 22g Lip 59,2g Hc		458 Kcal 29g Prot 16,8g Lip 46,4g Hc		689 Kcal 28,8g Prot 15,1g Lip 108,2g Hc		688 Kcal 22,6g Prot 22g Lip 97,7g Hc		
21	Fideuá de verduras Bacalao a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Crema de puerro Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur natural Pan	24	Arroz con verduras Palometa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	25		
543 Kcal 11,5g Prot 22,1g Lip 73,8g Hc		586 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 72,9g Hc		543 Kcal 28,6g Prot 25,5g Lip 57,4g Hc		522 Kcal 9,7g Prot 11,3g Lip 94g Hc				
28										

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Arroz a la milanesa Merluza a la romana Ensalada variada Postre lácteo Pan	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	4	Crema de zanahoria Magro con tomate y verduras Patatas dado Postre lácteo Pan	
		671 Kcal 41,7g Prot 14,5g Lip 88,9g Hc		840 Kcal 29,3g Prot 31,9g Lip 117g Hc		664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,7g Hc		711 Kcal 33,1g Prot 17,9g Lip 91,3g Hc	
7	8	Arroz con tomate Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	9	Alubias blancas guisadas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	10	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	11	Espaguetis carbonara Merluza al perejil Ensalada variada Postre lácteo Pan	
		889 Kcal 17,7g Prot 37g Lip 120,1g Hc		789 Kcal 60,6g Prot 26,7g Lip 94g Hc		480 Kcal 14,3g Prot 20,6g Lip 58g Hc		668 Kcal 29,9g Prot 20,7g Lip 97,5g Hc	
14	15	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	16	Crema de verduras Burger meat a la plancha Ensalada variada Postre lácteo Pan	17	Macarrones con queso y oregano Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Brownie Pan	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
		656 Kcal 35g Prot 29,9g Lip 64,5g Hc		588 Kcal 25,3g Prot 25,5g Lip 72,6g Hc		752 Kcal 32g Prot 25,2g Lip 94,4g Hc		739 Kcal 31,5g Prot 20,6g Lip 104,7g Hc	
21	22	Fideuá valenciana Croquetas de bacalao Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	24	Arroz tres delicias Merluza al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan	25		
		722 Kcal 22g Prot 28,6g Lip 91,4g Hc		703 Kcal 28g Prot 30,8g Lip 95,4g Hc		631 Kcal 26g Prot 13,4g Lip 100,5g Hc			
28									

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

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
671 Kcal 39,4g Prot 15,8g Lip 88,4g Hc		776 Kcal 24,2g Prot 26,9g Lip 107,6g Hc		255 Kcal 8,1g Prot 4g Lip 45,5g Hc		609 Kcal 28,9g Prot 16,2g Lip 64,5g Hc				
7	Arroz con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	
790 Kcal 30g Prot 25,9g Lip 107,4g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		691 Kcal 52,6g Prot 23,3g Lip 74,3g Hc		473 Kcal 13,3g Prot 23,9g Lip 48,6g Hc		624 Kcal 31,9g Prot 15,9g Lip 85,2g Hc		
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Macarrones con queso y oregano Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		534 Kcal 15,7g Prot 25,3g Lip 63,4g Hc		476 Kcal 25,8g Prot 20,5g Lip 46,6g Hc		1294 Kcal 51,5g Prot 72,5g Lip 108,4g Hc		771 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 105,3g Hc		
21	Fideuá de pollo Bacalao a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
619 Kcal 17,5g Prot 24,6g Lip 81g Hc		547 Kcal 23,6g Prot 25,7g Lip 57g Hc		641 Kcal 23,1g Prot 29g Lip 77,7g Hc		691 Kcal 26,8g Prot 15,4g Lip 109,5g Hc				
28										

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	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
612 Kcal 32,3g Prot 10,6g Lip 95,8g Hc		670 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 91,6g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		549 Kcal 25,2g Prot 18,8g Lip 48,6g Hc			
7	Arroz con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos
746 Kcal 19,5g Prot 26,4g Lip 106,2g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		481 Kcal 14,7g Prot 24,9g Lip 47,1g Hc		521 Kcal 23,2g Prot 12,6g Lip 77,5g Hc	
14	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espaguetis con tomate s/g Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
488 Kcal 26,7g Prot 20,7g Lip 47,5g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1231 Kcal 44,3g Prot 67,3g Lip 115g Hc		769 Kcal 31,5g Prot 23,8g Lip 105,2g Hc	
21	Fideuá de pollo s/g Bacalao a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
702 Kcal 28,3g Prot 26,4g Lip 87,1g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		552 Kcal 22,7g Prot 27,7g Lip 61,2g Hc		847 Kcal 24,2g Prot 33,1g Lip 111,7g Hc			
28									

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	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Carcamusas Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
612 Kcal 32,3g Prot 10,6g Lip 95,8g Hc		576 Kcal 21,7g Prot 15,6g Lip 84,8g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		540 Kcal 24,1g Prot 21,9g Lip 43,3g Hc				
7	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	
690 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 95g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		492 Kcal 23g Prot 26,2g Lip 38,2g Hc		515 Kcal 20,1g Prot 12,6g Lip 79,4g Hc		
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espaguetis con tomate s/g Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		571 Kcal 32,4g Prot 21,3g Lip 62,8g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1231 Kcal 44,3g Prot 67,3g Lip 115g Hc		690 Kcal 35,6g Prot 16,2g Lip 97,3g Hc		
21	Fideuá de verduras s/g Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
591 Kcal 30,9g Prot 16g Lip 80,3g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		441 Kcal 29g Prot 15,2g Lip 54,4g Hc		675 Kcal 25,4g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc				
28										

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	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
634 Kcal 31,8g Prot 13,7g Lip 95,1g Hc		576 Kcal 21,7g Prot 15,6g Lip 84,8g Hc		471 Kcal 18,9g Prot 22,8g Lip 46,8g Hc		549 Kcal 25,2g Prot 18,8g Lip 48,6g Hc			
7	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave s/g Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos
690 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 95g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		500 Kcal 42,2g Prot 19,4g Lip 37,7g Hc		498 Kcal 20,8g Prot 26,7g Lip 43,6g Hc		515 Kcal 20,1g Prot 12,6g Lip 79,4g Hc	
14	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espaguetis con tomate s/g Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
488 Kcal 26,7g Prot 20,7g Lip 47,5g Hc		571 Kcal 32,4g Prot 21,3g Lip 62,8g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1231 Kcal 44,3g Prot 67,3g Lip 115g Hc		674 Kcal 33,1g Prot 16,1g Lip 97,9g Hc	
21	Fideuá de verduras s/g Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
591 Kcal 30,9g Prot 16g Lip 80,3g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		395 Kcal 19,4g Prot 14,6g Lip 46,1g Hc		675 Kcal 25,4g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc			
28									

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	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz a la milanesa Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Carcamusas Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
612 Kcal 32,3g Prot 10,6g Lip 95,8g Hc		688 Kcal 25,2g Prot 25,2g Lip 89g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		540 Kcal 24,1g Prot 21,9g Lip 43,3g Hc				
7	Arroz con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Chuleta de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Macarrones con tomate s/g Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	
746 Kcal 19,5g Prot 26,4g Lip 106,2g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		492 Kcal 23g Prot 26,2g Lip 38,2g Hc		521 Kcal 23,2g Prot 12,6g Lip 77,5g Hc		
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Espaguetis con tomate s/g Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		571 Kcal 32,4g Prot 21,3g Lip 62,8g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1231 Kcal 44,3g Prot 67,3g Lip 115g Hc		769 Kcal 31,5g Prot 23,8g Lip 105,2g Hc		
21	Fideuá de pollo s/g Bacalao a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
702 Kcal 28,3g Prot 26,4g Lip 87,1g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		441 Kcal 29g Prot 15,2g Lip 54,4g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc				
28										

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	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos		
610 Kcal 37,2g Prot 11,5g Lip 87,6g Hc		735 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 94,6g Hc		533 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 75,3g Hc		612 Kcal 30,4g Prot 21,2g Lip 51,5g Hc				
7	Arroz con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur de soja Pan sin alérgenos	10	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	
790 Kcal 30g Prot 25,9g Lip 107,4g Hc		404 Kcal 20g Prot 10,5g Lip 57,9g Hc		650 Kcal 54,1g Prot 23,3g Lip 61,3g Hc		516 Kcal 16,5g Prot 26,8g Lip 48,5g Hc		583 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 72,1g Hc		
14	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	17	Macarrones con tomate Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
575 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 62,8g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		424 Kcal 34,1g Prot 16,2g Lip 32,9g Hc		1229 Kcal 49,2g Prot 68,2g Lip 106,7g Hc		771 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 105,3g Hc		
21	Fideuá de pollo Bacalao a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
619 Kcal 17,5g Prot 24,6g Lip 81g Hc		442 Kcal 19,3g Prot 15,5g Lip 56,5g Hc		614 Kcal 28g Prot 30,1g Lip 64,1g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc				
28										

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	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	
		610 Kcal 37,2g Prot 11,5g Lip 87,6g Hc		735 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 94,6g Hc		533 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 75,3g Hc		612 Kcal 30,4g Prot 21,2g Lip 51,5g Hc	
7	Arroz con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur de soja Pan sin alérgenos	10	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos
	790 Kcal 30g Prot 25,9g Lip 107,4g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		650 Kcal 54,1g Prot 23,3g Lip 61,3g Hc		516 Kcal 16,5g Prot 26,8g Lip 48,5g Hc		583 Kcal 33,4g Prot 15,9g Lip 72,1g Hc
14	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur de soja Pan sin alérgenos	17	Macarrones con tomate Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	575 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 62,8g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		435 Kcal 27,3g Prot 20,5g Lip 33,6g Hc		1229 Kcal 49,2g Prot 68,2g Lip 106,7g Hc		771 Kcal 30,3g Prot 24,5g Lip 105,3g Hc
21	Fideuá de pollo Bacalao a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
	619 Kcal 17,5g Prot 24,6g Lip 81g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		614 Kcal 28g Prot 30,1g Lip 64,1g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc		
28									

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
692 Kcal 38,8g Prot 18,9g Lip 87,7g Hc		672 Kcal 20,4g Prot 24,6g Lip 91,7g Hc		471 Kcal 20,2g Prot 23,1g Lip 44,6g Hc		549 Kcal 25,2g Prot 18,8g Lip 48,6g Hc			
7	Arroz con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Bacalao al perejil Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos
790 Kcal 30g Prot 25,9g Lip 107,4g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		500 Kcal 43,5g Prot 19,7g Lip 35,5g Hc		487 Kcal 12,5g Prot 25,4g Lip 52,5g Hc		437 Kcal 10,3g Prot 12,5g Lip 69,5g Hc	
14	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Macarrones con tomate Costillas asadas Patatas fritas Manzana asada Pan sin alérgenos	18	Arroz con pollo Merluza a la romana Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 28g Prot 21g Lip 45,3g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1229 Kcal 49,2g Prot 68,2g Lip 106,7g Hc		756 Kcal 27,8g Prot 24,4g Lip 105,9g Hc	
21	Fideuá de pollo Bacalao a la romana Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
619 Kcal 17,5g Prot 24,6g Lip 81g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		441 Kcal 13,7g Prot 23,3g Lip 45g Hc		825 Kcal 21,3g Prot 32g Lip 111,4g Hc			
28									

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Carcamusas Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
671 Kcal 39,4g Prot 15,8g Lip 88,4g Hc		621 Kcal 16g Prot 24,3g Lip 83,7g Hc		255 Kcal 8,1g Prot 4g Lip 45,5g Hc		540 Kcal 24,1g Prot 21,9g Lip 43,3g Hc			
7	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos
674 Kcal 16,7g Prot 24,4g Lip 96g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		481 Kcal 14,7g Prot 24,9g Lip 47,1g Hc		515 Kcal 24,9g Prot 13,5g Lip 71,2g Hc	
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Macarrones con queso y oregano Costillas asadas Patatas fritas Brownie Pan sin alérgenos	18	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1325 Kcal 52,9g Prot 81g Lip 94g Hc		690 Kcal 35,6g Prot 16,2g Lip 97,3g Hc	
21	Fideuá de verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	
590 Kcal 34,8g Prot 16,8g Lip 73,7g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		552 Kcal 22,7g Prot 27,7g Lip 61,2g Hc		675 Kcal 25,4g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc			
28									

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Carcamusas Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
671 Kcal 39,4g Prot 15,8g Lip 88,4g Hc		621 Kcal 16g Prot 24,3g Lip 83,7g Hc		255 Kcal 8,1g Prot 4g Lip 45,5g Hc		540 Kcal 24,1g Prot 21,9g Lip 43,3g Hc				
7	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	
674 Kcal 16,7g Prot 24,4g Lip 96g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		481 Kcal 14,7g Prot 24,9g Lip 47,1g Hc		515 Kcal 24,9g Prot 13,5g Lip 71,2g Hc		
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Macarrones con queso y oregano Costillas asadas Patatas fritas Brownie Pan sin alérgenos	18	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1325 Kcal 52,9g Prot 81g Lip 94g Hc		690 Kcal 35,6g Prot 16,2g Lip 97,3g Hc		
21	Fideuá de verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
590 Kcal 34,8g Prot 16,8g Lip 73,7g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		552 Kcal 22,7g Prot 27,7g Lip 61,2g Hc		675 Kcal 25,4g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc				
28										

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	Coditos pomodoro Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	3	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Crema de zanahorias Carcamusas Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		
671 Kcal 39,4g Prot 15,8g Lip 88,4g Hc		621 Kcal 16g Prot 24,3g Lip 83,7g Hc		255 Kcal 8,1g Prot 4g Lip 45,5g Hc		540 Kcal 24,1g Prot 21,9g Lip 43,3g Hc				
7	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías blancas con verduras frescas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos	10	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	
674 Kcal 16,7g Prot 24,4g Lip 96g Hc		579 Kcal 24g Prot 25,7g Lip 65,1g Hc		588 Kcal 48,9g Prot 20,9g Lip 58,4g Hc		481 Kcal 14,7g Prot 24,9g Lip 47,1g Hc		515 Kcal 24,9g Prot 13,5g Lip 71,2g Hc		
14	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas guisadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan sin alérgenos	17	Macarrones con queso y oregano Costillas asadas Patatas fritas Brownie Pan sin alérgenos	18	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
579 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 63,6g Hc		694 Kcal 22,1g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc		372 Kcal 22,1g Prot 18,1g Lip 30,7g Hc		1325 Kcal 52,9g Prot 81g Lip 94g Hc		690 Kcal 35,6g Prot 16,2g Lip 97,3g Hc		
21	Fideuá de verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25		
590 Kcal 34,8g Prot 16,8g Lip 73,7g Hc		592 Kcal 23,6g Prot 30,7g Lip 57g Hc		552 Kcal 22,7g Prot 27,7g Lip 61,2g Hc		675 Kcal 25,4g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc				
28										

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

¿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

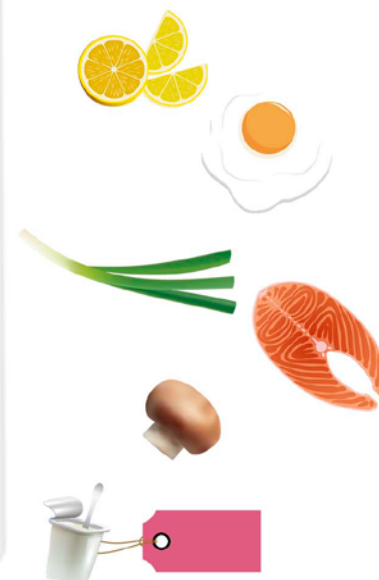
Pescado o huevo

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