

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7					
10	Arroz tres delicias Cinta de lomo en salsa Verdúritas y patata Yogur sabor Pan	11	Tallarines con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	12	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	13	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan	14	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan
867 Kcal 41,6g Prot 22,9g Lip 120,7g Hc	750 Kcal 30,3g Prot 25,3g Lip 99,7g Hc	834 Kcal 30,4g Prot 39,4g Lip 88,7g Hc	780 Kcal 55g Prot 29,1g Lip 73,4g Hc	759 Kcal 36,5g Prot 32,3g Lip 76,6g Hc					
17	Macarrones con tomate Rabas empanadas Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	18	Lentejas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	19	Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	21	Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan
775 Kcal 27,1g Prot 26,7g Lip 104g Hc	764 Kcal 43,2g Prot 32,4g Lip 79,3g Hc	737 Kcal 32,8g Prot 17,4g Lip 107,1g Hc	830 Kcal 40,2g Prot 36,1g Lip 93,4g Hc	766 Kcal 26,5g Prot 19,9g Lip 116,7g Hc					
24	Patatas con choco Tortilla de queso Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	26	Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	27	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la manzana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	28	Espirales con bacon Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan
768 Kcal 28g Prot 40,9g Lip 71,1g Hc	856 Kcal 29,7g Prot 41,7g Lip 88,2g Hc	848 Kcal 29,2g Prot 34,9g Lip 113,8g Hc	667 Kcal 39,3g Prot 24g Lip 68,8g Hc	841 Kcal 37,3g Prot 20,2g Lip 124,9g Hc					
31	Lentejas estofadas Huevo frito con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan								
787 Kcal 35,6g Prot 29,4g Lip 101,1g 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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en  
comer bien y  
conseguirás  
vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO