

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

2	Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	3	Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Alubias blancas a la riojana Tortilla con queso Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	5	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	6	Macarrones con tomate Halibut en salsa verde Guisantes salteados Melocotón en almibar Pan
9	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur sabor Pan	10	Crema de calabacín Escalopin a la milanesa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	11	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	12	Arroz con tomate Burger meat mixta en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
16	Crema de puerro Halibut a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	17	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	18	Alubias pintas con arroz Huevo frito con chorizo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	19	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	20	Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
23	Patatas con pollo Croquetas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	25	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Bizcocho casero Pan	26	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan	27	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
30	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan	31	Crema de puerro Ragout de ternera en salsa Patatas fritas 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.

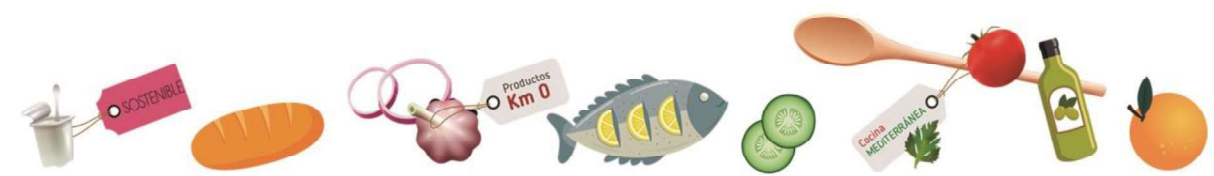
La comida va acompañada de agua.

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%

CONSEJO MENSUAL

El agua te da vida, ¡Hidrátate!



ALIMENTAR EDUCANDO