

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	2	Espirales de colores al ajillo Jamón york a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	3	Sopa de puchero de garbanzos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan
				912 Kcal 36,4g Prot 36,3g Lip 118,4g Hc		791 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 108,7g Hc		755 Kcal 57,1g Prot 27,8g Lip 66,2g Hc	
6	Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	7	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	8	Patatas con verdura Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor Pan	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	10	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Yogur sabor Pan
868 Kcal 37,6g Prot 31,2g Lip 107,1g Hc		850 Kcal 33,3g Prot 34,6g Lip 105g Hc		715 Kcal 21,3g Prot 33,5g Lip 79,6g Hc		756 Kcal 37,4g Prot 32,8g Lip 85,4g Hc		846 Kcal 29,7g Prot 37,9g Lip 90,9g Hc	
13	Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	14	Crema de verduras Burger meat de cerdo y ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	15	Macarrones con tomate Halibut en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	16	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas Pan	17	Alubias pintas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
828 Kcal 31,6g Prot 22g Lip 124,9g Hc		851 Kcal 32,5g Prot 31,7g Lip 105,4g Hc		848 Kcal 36,1g Prot 25g Lip 114g Hc		959 Kcal 59,2g Prot 38,1g Lip 92,4g Hc		726 Kcal 39,1g Prot 33,6g Lip 87,8g Hc	
20	Patatas con pollo Lomo de sajonia plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	21	Crema de verduras Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	22	Arroz tres delicias Tortilla de patata Tomate aliñado Natillas Pan	23	Sopa de ave con fideos Croquetas de jamón Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	
695 Kcal 41g Prot 29,1g Lip 66,5g Hc		1032 Kcal 32,9g Prot 39,4g Lip 134,6g Hc		1023 Kcal 31,7g Prot 33,1g Lip 148,1g		1215 Kcal 36,1g Prot 63,7g Lip 123,7g			
27		28		29		30			

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

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños

