



OCT	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN					<b>Patatas a la riojana</b> <b>Filetes rusos con salsa de tomate</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>		
					Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, apio	705,91	705,91
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						31,25 23,85 83,84	31,25 23,85 83,84
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Hélice con tomate y orégano</b> <b>Surfers de merluza con ensalada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Crema de verduras</b> <b>Pollo en pepitoria con patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Alubias pintas con arroz</b> <b>Tortilla de jamón con ensalada</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Magro guisado con verduras y patatas dado</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Arroz con tomate</b> <b>Balacao en salsa verde con guisantes</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>		
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, pescado	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, sulfitos, leche, sulfitos, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, marisco, sulfitos, leche	604,03	675,25
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	722,33 28,84 20,80 99,41	686,40 26,64 31,36 80,77	663,27 27,12 27,68 77,94	700,20 33,11 36,43 64,33	604,03 12,18 22,86 102,92	25,58 27,82 85,07	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>Lentejas con verduras</b> <b>Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Crema de zanahoria</b> <b>Huevos fritos con patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Macarrones boloñesa</b> <b>Merluza al limón con ensalada</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>		
			Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, apio, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, pescado, sulfitos, leche	670,54	451,88
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			670,54 37,57 34,25 66,10	694,36 36,35 15,33 77,16	894,48 39,53 54,01 85,44	22,69 20,72 45,74	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Arroz con tomate</b> <b>Huevos fritos con jamón</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Crema de puerros</b> <b>Ternera carbonada con cebolla y manzana</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo con verduras</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Fideua valenciano</b> <b>Merluza al perejil con ensalada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Patatas a la marinera</b> <b>Escalope de pollo con champis</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>		
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, soja, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo	705,10	713,15
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	822,45 35,95 29,71 96,97	658,17 24,30 23,53 85,96	812,23 26,48 43,20 82,05	567,81 14,90 27,23 84,95	705,10 31,21 30,94 75,58	26,57 30,92 85,10	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Espaguetis gratinados</b> <b>Calamares a la romana con ensalada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Alubias blancas con verduras</b> <b>Tortilla española con tomate aliñado</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Crema de calabaza</b> <b>Pollo a la plancha con zanahoria y maíz</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Sopa de lluvia</b> <b>Albóndigas mixtas en salsa con verduras y patata dado</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan blanco</b>	<b>Arroz tres delicias</b> <b>Bacalao rebozado con ensalada</b> <b>Postre lácteo</b> <b>Pan blanco</b>		
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, marisco, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, huevo, pescado, sulfitos	638,53	748,13
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	821,84 27,72 43,34 104,33	794,69 34,52 29,39 92,11	550,89 17,86 26,49 70,61	934,69 46,87 26,20 103,21	638,53 24,24 22,41 83,47	30,24 29,57 90,75	

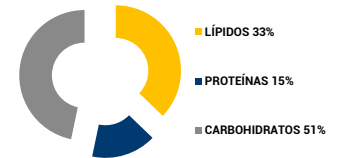
CONSEJO DEL MES



Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

OCTUBRE 2021

MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dpto. 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

Postre lácteo de NESTLÉ

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