

SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		<b>Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada</b>	<b>Crema de verduras Ragout de ternera en salsa con patata dado</b>	<b>Garbanzos guisados Tortilla de patata con tomate aliñado</b>	<b>Arroz con pollo Rabas de calamar con ensalada</b>	
		<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, moluscos, crustáceos, pescados, leche, huevo	
Energía (kcal.)		674,53	674,53	740,95	762,25	570,45
Lípidos (g)		34,80	34,80	34,97	35,11	27,94
Proteínas (g)		27,07	27,07	23,87	27,57	21,11
Carbhidrato(g)		87,07	87,07	83,43	83,41	68,19
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Lentejas caseras Salchichas Frankfurt horno al horno con salsa de tomate</b>	<b>Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas</b>	<b>Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes</b>	<b>Ensaladilla rusa Pollo empanado con tomate aliñado</b>	<b>Paella mixta Tortilla de chorizo con ensalada</b>	
	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, pescado, sulfitos, crustáceos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, cacahuete, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, crustáceos, moluscos, leche, huevo, apio, sulfitos	
Energía (kcal.)	681,72	626,68	658,80	615,07	733,14	663,08
Lípidos (g)	36,94	24,13	19,04	18,91	28,89	25,58
Proteínas (g)	28,56	18,91	28,90	35,84	25,16	27,47
Carbhidrato(g)	69,57	83,93	97,26	75,30	93,41	83,89
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Coditos con pisto Croquetas de jamón con ensalada</b>	<b>Alubias blancas guisadas Tortilla española con tomate aliñado</b>	<b>Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby</b>	<b>Arroz tres delicias Bacalao al horno con tomate y pimientos</b>	<b>Lentejas guisadas Burger meat a la plancha con patatas</b>	
	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, sulfitos, huevo, pescado, moluscos, crustáceos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, crustáceos, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, apio	
Energía (kcal.)	761,69	787,26	539,16	604,42	807,66	700,04
Lípidos (g)	35,57	33,39	17,32	23,60	48,18	31,61
Proteínas (g)	23,33	30,39	26,16	21,60	29,89	26,27
Carbhidrato(g)	107,77	92,09	69,36	77,31	63,78	82,06
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>Arroz con verduras Magro guisado con champiñones</b>	<b>Crema de zanahoria Pollo al curry con patatas</b>	<b>Judías pintas guisadas Huevos fritos con salsa de tomate</b>	<b>Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria</b>		
	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>	<b>Postre lácteo Pan blanco</b>	<b>Fruta de temporada Pan blanco</b>		
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, mostaza, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, mostaza, pescado, sulfitos		
Energía (kcal.)	753,01	631,90	666,26	656,08		676,81
Lípidos (g)	24,13	21,56	37,44	18,70		25,46
Proteínas (g)	36,87	25,26	22,13	31,81		29,02
Carbhidrato(g)	97,90	83,33	62,12	95,06		84,60

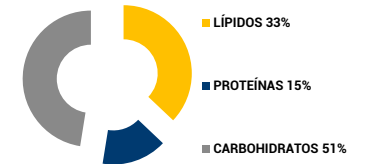
CONSEJO DEL MES



Utiliza aceite de oliva para el buen sabor de tus comidas.

SEPTIEMBRE 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

