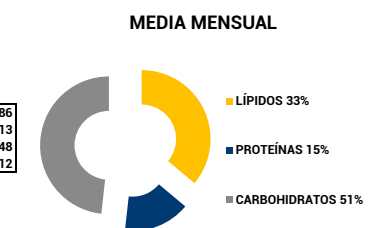


NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas caseras Tortilla española con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Merluza al limón con zanahoria baby Postre lácteo Pan blanco	Crema de calabacín Pollo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras York villaroy con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, apio, leche, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, leche, huevo, pescado	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, leche, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, leche, apio, pescado, moluscos, crustáceos, huevo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)		761,44 32,48 31,45 86,62	568,87 12,36 28,26 90,85	666,20 23,84 34,62 77,98	817,07 23,83 19,32 130,77	703,39 23,13 28,42 96,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos gratinados Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	FESTIVO	Crema de verduras Huevos fritos con patatas gajo Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos estofados Escalope de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz milanés Merluza al horno con salsa de tomate y pimientos Postre lácteo Pan blanco	
			Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, huevo, cacahuete, altramuces, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, pescado, sulfitos, leche
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	758,66 43,81 31,67 92,22		721,71 37,84 17,18 78,32	801,13 39,69 38,18 73,62	505,96 11,18 20,40 81,43	696,86 33,13 21,48 65,12
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas guisadas Tortilla de jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Postre lácteo Pan blanco	Macarrones con chorizo Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes c/patatas Pollo en su jugo con champiñones Postre lácteo Pan blanco	
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos, crustáceos, moluscos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, leche, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, cacahuete, altramuces, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	664,40 27,79 23,21 82,07	643,90 26,46 30,35 72,00	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	554,72 16,92 29,08 70,77	675,71 27,95 25,59 82,01
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Varitas de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ragout de ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Lazos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Calamares a la andaluza con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, apio, leche, huevo, pescado, crustáceos, moluscos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, apio, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, leche
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	668,76 26,92 27,21 80,39	604,47 23,65 23,15 73,63	608,11 17,71 30,22 87,07	812,23 26,48 43,20 82,05	744,14 27,96 29,91 93,64	687,54 24,55 30,74 83,36
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle pomodoro Escalopines de pollo a la milanesa Flan napolitano (de queso)	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco				
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, apio, sulfitos				
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)		521,94 35,40 19,27 50,95			521,94 35,40 19,27 50,95	

CONSEJO DEL MES

Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021



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