

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

10	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo (3,6,7,1,9,14)	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo (6,1)	12	Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo Pan (1,6,7)	13	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo (1,4,6)	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo (1,6,3,7)
698 Kcal 15,1g Prot 26,4g Lip 99,4g		552 Kcal 42,7g Prot 14,4g Lip 61,5g		748 Kcal 35,5g Prot 34g Lip 89,9g Hc		460 Kcal 21,5g Prot 9,5g Lip 72g Hc		708 Kcal 28,1g Prot 30,9g Lip 96,4g	
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo (6,7,1)	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1,7,4,6)	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Postre lácteo Pan (3,6,7,1)	20	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo (6,1)	21	Patatas con choco Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Postre lácteo (12,6,7,1)
675 Kcal 37,3g Prot 33g Lip 60,1g Hc		594 Kcal 31,7g Prot 15,6g Lip 80,2g		689 Kcal 22,7g Prot 20,4g Lip 112,4g		551 Kcal 22,9g Prot 26,1g Lip 81,5g		543 Kcal 37,3g Prot 15,8g Lip 69,8g	
24	Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo (1,6,7,4)	25	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (6,1)	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Postre lácteo (1,6,7)	27	Arroz a banda Bacalao con tomate Fruta del tiempo Pan (4,6,12,1)	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo (1,6,7,3)
765 Kcal 27,9g Prot 28,5g Lip 97,7g		616 Kcal 17,4g Prot 25,6g Lip 78,6g		664 Kcal 45,1g Prot 23,5g Lip 88,1g		654 Kcal 30,1g Prot 19,1g Lip 88,2g		591 Kcal 19,3g Prot 28,7g Lip 72,6g	
31	Lentejas estofadas Salchichas frankfurt de pollo Salsa de tomate Fruta del tiempo (1,6)								
643 Kcal 29,1g Prot 29,9g Lip 66,5g									

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%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor

- 1 CONTIENE CRIBASACOS / GLUTEN
- 2 ALERGENOS
- 3 LEGUMINOSAS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LACTEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 AZÚCAR
- 10 MOSTAZA
- 11 SEMILLAS DE SESAMO
- 12 MUELCO AERAMICIZADO
- 13 SUAVISADO
- 14

