

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Burger meat a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan	21	Patatas con choco Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de puchero Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan								

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.

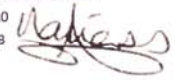
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.

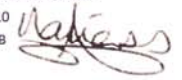
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

