

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	13	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Yogur sabor 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 Yogur sabor 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 de ternera en salsa Puré de manzana Yogur sabor Pan	21	Patatas con pescado Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Yogur sabor Pan	28	Sopa de puchero Tortilla de patata 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.

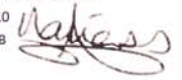
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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



ALIMENTAR EDUCANDO

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



ALIMENTAR EDUCANDO

## ¿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.

