

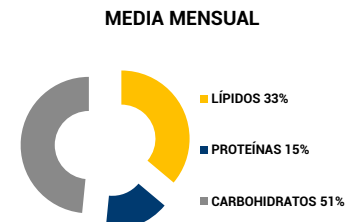
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata con tomate aliñado	Arroz con pollo Croquetas de bacalao con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan integral	740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60
							798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Ensalada campera Pollo empanado con tomate aliñado	Paella mixta Huevos en salsa con zanahoria		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Gelatina de fresa Pan integral	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36
							845,92 37,40 26,51 98,68
							671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Croquetas de jamón con ensalada	Alubias blancas guisadas Tortilla española con tomate aliñado	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Filetes rusos caseros con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan integral	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							711,39 35,23 30,72 70,10
							680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana	Judías pintas guisadas Huevos a la flamenca con guisantes	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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 NAO5, 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



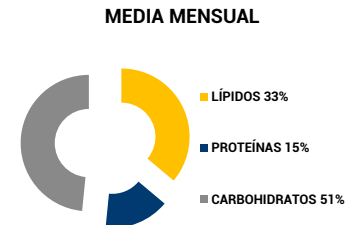
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata con tomate aliñado	Arroz con pollo Merluza al ajillo con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)				Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60
							798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Patatas con verduras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Macarrones gratinados Merluza en salsa con guisantes (*SG)	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Huevos en salsa con zanahoria (*SG)		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Gelatina de fresa Pan sin gluten	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36
							845,92 37,40 26,51 98,68
							671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con pisto Jamón asado con ensalada	Alubias blancas guisadas Tortilla española con tomate aliñado	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos	Patatas guisadas Filetes rusos caseros con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							711,39 35,23 30,72 70,10
							680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Panini casero (*SG)	Judías pintas guisadas Huevos a la flamenca con guisantes	Espirales carbonara Merluza al perejil con zanahoria (*SG)			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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%

*SG: Sin gluten

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



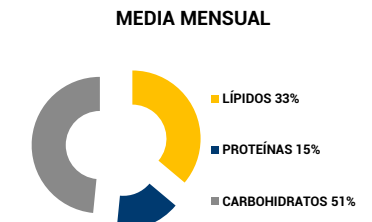
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata con tomate aliñado	Arroz con pollo Merluza a la romana con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan integral	740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60
							798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Salchichas de ave con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Ensalada campera Pollo empanado con tomate aliñado	Paella de verduras Huevos en salsa con zanahoria		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Gelatina de fresa Pan integral	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36
							845,92 37,40 26,51 98,68
							671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Merluza a la andaluza con ensalada	Alubias blancas con verduras Tortilla española con tomate aliñado	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Merluza al horno con tomate y pimientos	Lentejas con verduras Filetes rusos caseros de ternera con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan integral	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							711,39 35,23 30,72 70,10
							680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Filete de pollo con champiñones	Crema de zanahoria Pizza italiana sin cerdo	Judías pintas con verduras Huevos duros con salsa de tomate y guisantes	Lazos con tomate Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
						753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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 NAO5, 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



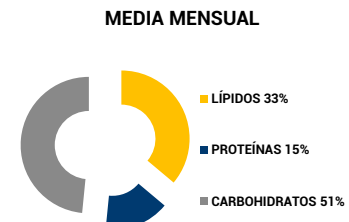
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta (*SL) Tortilla de patata con tomate aliñado	Arroz con pollo Merluza a la romana con ensalada	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)				Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	740,95 34,97 23,87 83,43
						855,80 33,71 33,88 104,60
						798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Puré de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis con tomate Merluza en salsa con guisantes	Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Huevos en salsa con zanahoria	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	573,83 24,01 30,05 61,15
						626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26
						653,45 21,21 32,51 83,36
						845,92 37,40 26,51 98,68
						671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Merluza a la romana con ensalada	Alubias blancas con verduras Tortilla española con tomate aliñado	Puré de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz con hortalizas Merluza al horno con tomate y pimientos	Lentejas con verduras Filetes rusos caseros con patatas	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	761,69 35,57 23,33 107,77
						787,26 33,39 30,39 92,09
						539,16 17,32 26,16 69,36
						604,42 23,60 21,60 77,31
						711,39 35,23 30,72 70,10
						680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Puré de zanahoria Pizza casera (sin trazas)	Judías pintas con verduras Huevos duros con salsa de tomate y guisantes	Lazos con tomate Merluza al perejil con zanahoria		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		753,01 24,13 36,87 97,90
						738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85
						656,08 18,70 31,81 95,06
						728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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%

*SL: Sin lactosa

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



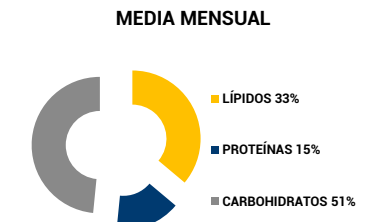
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta (sin pescado) Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con pollo Jamón a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan integral		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60	798,38 34,34 28,87 94,01	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Postre lácteo Pan blanco	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis gratinados Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada de patata Pollo empanado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Huevos en salsa con zanahoria Gelatina de fresa Pan integral		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36	845,92 37,40 26,51 98,68	671,73 25,16 27,38 84,88	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Jamón asado con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas guisadas Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Chuleta a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Lentejas guisadas Filetes rusos caseros con patatas Postre lácteo Pan integral		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	711,39 35,23 30,72 70,10	680,79 29,02 26,44 83,32	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones Postre lácteo Pan blanco	Crema de zanahoria Pizza casera (sin trazas) Fruta de temporada Pan blanco	Judías pintas guisadas Huevos a la flamenca con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Lazos carbonara Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06		728,27 27,90 29,50 89,05	

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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 NAO5, 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



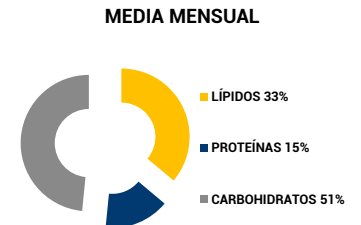
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata con tomate aliñado	Arroz con pollo Merluza a la romana con ensalada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				Fruta de temporada	Postre lácteo	740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60
							798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate	Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas	Espaguetis gratinados Merluza en salsa con guisantes	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Paella mixta Huevos en salsa con zanahoria		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93
						658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36
							845,92 37,40 26,51 98,68
							671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Merluza a la romana con ensalada	Alubias blancas guisadas Tortilla española con tomate aliñado	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos	Lentejas guisadas Filetes rusos caseros con patatas		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09
						539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31
							711,39 35,23 30,72 70,10
							680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones	Crema de zanahoria Pizza casera (sin trazas)	Judías pintas guisadas Huevos a la flamenca con guisantes	Lazos carbonara Merluza al perejil con zanahoria			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37
						765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06
							728,27 27,90 29,50 89,05

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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 NAO5, 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



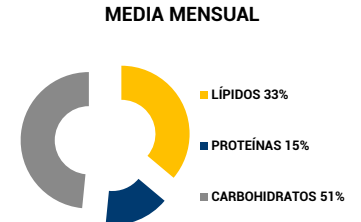
SEPT	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Garbanzos en vinagreta (*SH) Chuleta a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada	Arroz con pollo Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)				740,95 34,97 23,87 83,43	855,80 33,71 33,88 104,60	798,38 34,34 28,87 94,01
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Postre lácteo (sin trazas)	Crema de calabacín Albóndigas mixtas caseras con verduras Fruta de temporada	Macarrones gratinados Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Paella mixta Lomo a la plancha con ensalada Gelatina de fresa	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	573,83 24,01 30,05 61,15	626,68 24,13 18,91 83,93	658,80 19,04 28,90 97,26	653,45 21,21 32,51 83,36	845,92 37,40 26,51 98,68	671,73 25,16 27,38 84,88
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con pisto de verduras Merluza frita con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con verduras Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con zanahoria baby Fruta de temporada	Arroz con hortalizas Merluza al horno con tomate y pimientos Fruta de temporada	Lentejas con verduras Filetes rusos caseros con patatas Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	761,69 35,57 23,33 107,77	787,26 33,39 30,39 92,09	539,16 17,32 26,16 69,36	604,42 23,60 21,60 77,31	711,39 35,23 30,72 70,10	680,79 29,02 26,44 83,32
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Magro guisado con champiñones Postre lácteo (sin trazas)	Crema de zanahoria Pizza casera (sin trazas) Fruta de temporada	Judías pintas guisadas Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Espirales con tomate Merluza al perejil con zanahoria Fruta de temporada		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbhidrato(g)	753,01 24,13 36,87 97,90	738,90 26,27 20,27 95,37	765,08 42,48 29,07 67,85	656,08 18,70 31,81 95,06	728,27 27,90 29,50 89,05	

CONSEJO DEL MES



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

SEPTIEMBRE 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%

*SH: Sin huevo

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



SEPTIEMBRE	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO				Ensalada mixta Dorada a la plancha con champis	Alcachofas rehogadas Pollo al horno con finas hierbas
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE				LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN				PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PRIMER PLATO	Sopa de fideos Huevos al plato	Ensalada de arroz y pollo	Crema de espinacas Filete de ternera con ajito y perejil	FLAMENQUINES DE BACALAO	Judías verdes Mejillones al vapor
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Ensalada de remolacha Pechuga de pollo a la plancha	Tomates asados Salmon al horno con miel y limón	Carne de cerdo agridulce	Huevos poche con pisto de calabacín	Berenjenas al horno Gambas al ajillo
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Gaspacho andaluz Tortilla española	Bacalao al pil pil con patata panadera	ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA	Pavo asado con puré de manzana y cebollita	
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

RECETAS

FLAMENQUINES DE BACALAO (1)

Pelamos el calabacín, lo partimos en taquitos y lo cocinamos. Agregamos gambas peladas y picadas y dejamos que se cocinen. Más tarde, aplastamos los filetes de bacalao muy finos con un rodillo. Ponemos en el centro el filete con un poco de mezcla de calabacín y gambas y vamos cerrándolo formando un rollito. Una vez cerrado, lo batimos en huevo y lo pasamos por pan rallado. Cuando tengamos hecho todo, lo freímos en una sartén y luego escurrimos bien el aceite.

ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA (2)

Limpiamos el bacón y lo cortamos en trozos. Pelamos, lavamos y picamos zanahoria cebolla y ajo. Rehogamos el ajo y la cebolla durante 10 minutos y añadimos el bacón y la zanahoria y seguimos rehogando. Agregamos la quinoa lavada y cocida y salpimentamos. Más tarde espolvoreamos un poco de perejil. Retiramos los tallos y nervios centrales de las hojas de acelga, las escaldamos 30 segundos en agua salada hirviendo y las escurrimos. Los secamos y repartimos el relleno en el centro y hacemos rollitos. Vertemos una capa de bechamel en una fuente de horno y añadimos salsa de tomate casera y los rollitos y ponemos un poco de queso mozzarella. Horneamos 10 min a 200° y listo.

(1) (2)



Tras revisar los siguientes menús del mes de septiembre 2021:

- Basal
- Sin gluten
- Sin lactosa
- Sin frutos secos
- Sin cerdo
- Sin pescado
- Sin huevo, cacahuete, soja
- Sugerencias de cena

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

María Sánchez Col.MAD00310

Fecha y firma:



Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma:

