

NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas caseras York villaroy con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis carbonara Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Pollo en pepitoria con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 33,63 30,88 82,15	891,37 25,11 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90	
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos gratinados Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	FESTIVO	Arroz milanese Escalope de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Gelatina de fresa Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			758,66 43,81 31,67 92,22	845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz campesina Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas guisadas Pollo asado con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con chorizo Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de judías verdes Huevos a la flamenca con jamón Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle pomodoro Pizza italiana Tarta de queso	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Merluza a la andaluza con tomate aliñado Gelatina de fresa Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	662,58 25,77 27,91 80,26	571,38 17,29 22,81 80,72		812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	696,54 24,15 29,76 85,62	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con queso Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas con verduras Cordon bleu de pavo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24				701,74 25,41 35,11 94,22	

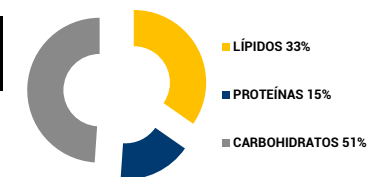
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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



NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Patatas con verduras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Macarrones carbonara Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de calabacín Pollo asado con zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Postre lácteo Pan blanco	687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 33,63 30,88 82,15	891,37 25,11 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12					
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis gratinados Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	FESTIVO	Arroz milanesa Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas estofadas Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Gelatina de fresa Pan blanco	758,66 43,81 31,67 92,22	845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19				
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz campesina Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan sin gluten	Alubias blancas guisadas Pollo asado con champiñones Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Coditos con chorizo Merluza al ajillo con mayonesa Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de judías verdes Huevos a la flamenca con jamón Postre lácteo Pan blanco	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Patatas guisadas Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de puerros Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan sin gluten	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Lazos pomodoro Panini casero (*SG) Manzana asada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Paella mixta Merluza a la plancha con tomate aliñado Gelatina de fresa Pan blanco	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72	812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Macarrones c/queso Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas con verduras Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten				699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24			701,74 25,41 35,11 94,22	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											

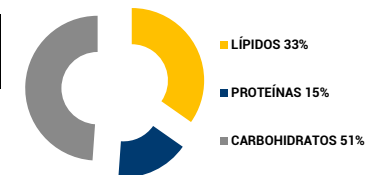
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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



NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas con verduras Salchichas de pavo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Pollo en pepitoria con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Postre lácteo Pan blanco	687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 26,53 30,88 82,15	891,37 33,63 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos gratinados Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo Pan blanco	FESTIVO	Arroz con tomate Escalope de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Gelatina de fresa Pan blanco						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			758,66 43,81 31,67 92,22	845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05				
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Salchichas de pavo con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas con verduras Pollo asado con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera caseras en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con tomate Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de judías verdes Huevos en salsa de tomate con guisantes Postre lácteo Pan blanco	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle con tomate Pizza casera Tarta de queso	Sopa de fideos Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Merluza a la andaluza con tomate aliñado Gelatina de fresa Pan blanco	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72	812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con queso Filete de pavo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Cordon bleu de pavo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco				699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24			701,74 25,41 35,11 94,22	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											

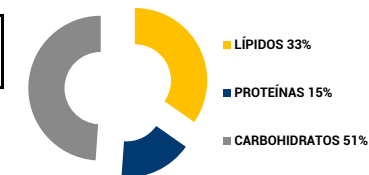
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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



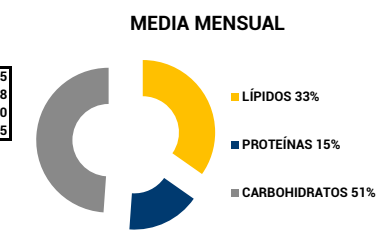
NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de calabacín Pollo asado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 26,53 30,88 82,15	891,37 33,63 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90		
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	FESTIVO	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			758,66 43,81 31,67 92,22	845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas con verduras Pollo asado con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Puré de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de judías verdes Huevos en salsa de tomate con guisantes Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42		
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Filete de termera con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle con tomate Pizza casera (*SL) Manzana asada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Merluza a la andaluza con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72	812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65			
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con tomate Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24				701,74 25,41 35,11 94,22		

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%

*SL: Sin lactosa

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



NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas caseras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis carbonara Chuleta a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Pollo en pepitoria con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Postre lácteo Pan blanco	687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 26,53 30,88 82,15	891,37 33,63 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Coditos gratinados Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanese Escalope de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Lomo a la plancha con tomate aliñado Gelatina de fresa Pan blanco	758,66 43,81 31,67 92,22	845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz campesina Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas guisadas Pollo asado con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con chorizo Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de judías verdes Huevos a la flamenca con jamón Postre lácteo Pan blanco	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle pomodoro Pizza casera (SIN TRAZAS) Manzana asada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Gelatina de fresa Pan blanco	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72	812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con queso Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco				699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24			701,74 25,41 35,11 94,22	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)											

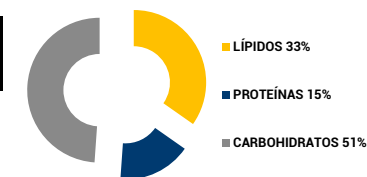
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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

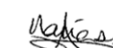
La comida va acompañada de agua.

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



NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas caseras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Espaguetis carbonara Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Pollo asado con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con verduras Tortilla española con ensalada Postre lácteo			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 31,56 96,05	690,86 33,63 30,88 82,15	891,37 25,11 23,81 122,71	729,61 25,11 28,31 98,90	
		LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Coditos gratinados Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre lácteo	FESTIVO	Arroz milanese Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas estofadas Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Gelatina de fresa		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	758,66 43,81 31,67 92,22			845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05	
	LUNES 15	MARTES 16		MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz campesina Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas Pollo asado con champiñones Fruta de temporada		Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada	Macarrones con chorizo Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de judías verdes Huevos a la flamenca con jamón Postre lácteo		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	664,40 27,79 23,21 82,07	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Tagliatelle pomodoro Pizza casera (SIN TRAZAS) Manzana asada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Paella mixta Merluza a la andaluza con tomate aliñado Gelatina de fresa			
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	668,76 26,92 27,21 80,39	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72		812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con queso Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada	Patatas estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	699,32 21,39 35,61 96,21	699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24				701,74 25,41 35,11 94,22	

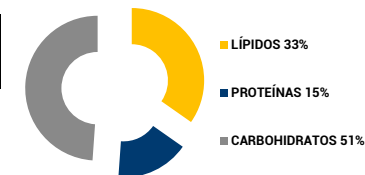
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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



NOV	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Macarrones con tomate Merluza al limón con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Pollo asado con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con verduras Chuleta a la plancha (sin trazas) con ensalada Postre lácteo (sin trazas)	
		Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	687,13 22,67 26,97 94,68	649,06 17,62 30,88 96,05	690,86 26,53 30,88 82,15	891,37 33,63 23,81 122,71
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
	Espaguetis gratinados Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada Postre lácteo (sin trazas)	FESTIVO	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta de temporada	Patatas con verduras Perca al horno con salsa de tomate y pimientos Gelatina de fresa	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	758,66 43,81 31,67 92,22		845,98 44,20 35,67 77,20	812,23 26,48 43,20 82,05	530,52 13,44 21,07 80,75	736,85 31,98 32,90 83,05
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
	Arroz con hortalizas Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Pollo asado con champiñones Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas caseras con hortalizas Fruta de temporada	Coditos con tomate Merluza al ajillo con ensalada Fruta de temporada	Crema de judías verdes Lomo fresco a la plancha con patatas Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	664,40 27,79 23,21 82,07	597,27 19,14 35,80 71,28	695,29 29,49 19,33 88,71	820,27 39,10 25,98 96,49	507,44 23,30 21,85 53,52	656,93 27,77 25,23 78,42
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
	Lentejas con verduras Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA Lazos con tomate y queso Pizza casera (SIN TRAZAS) Manzana asada	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta de temporada	Paella mixta Merluza a la plancha con tomate aliñado Gelatina de fresa	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	668,76 26,92 27,21 80,39	571,38 17,29 22,81 80,72		812,23 26,48 43,20 82,05	739,98 27,05 25,11 99,45	698,09 24,44 29,58 85,65
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
	Macarrones con queso Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada y maíz Fruta de temporada	Patatas con verduras Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada				
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	699,32 21,39 35,61 96,21	704,16 29,42 34,62 92,24			701,74 25,41 35,11 94,22	

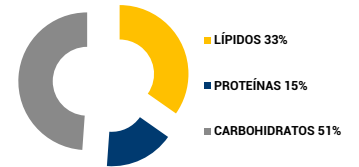
CONSEJO DEL MES



Mueve, diviértete y avanza.

NOVIEMBRE 2021

MEDIA MENSUAL



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.

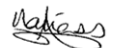
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

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



NOVIEMBRE	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PRIMER PLATO	FESTIVO	Lomos de salmón al horno con chanfaina	Crema de champis Brochetas de cerdo con pimientos y calabacín	HUEVOS EN SARTÉN CON PATATAS, TOMATE Y AGUACATE	Ramilletes al vapor Patorra de pavo al limón
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Dorada a la sal con guisantes y zanahoria	FESTIVO	Berenjenas al horno con tomate y queso gratinado	Gambas al ajillo con lechuga en juliana	Crema de puerros Tortilla en salsa con calabacín
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Coliflor con bechamel y tacos de jamón	CALAMARES AL AZAFRÁN CON VERDURAS Y COUS COUS	Tomates asados Bacalao a la vizcaina con cebollita	Coles de bruselas Cinta de lomo a la plancha	Sopa maravilla Alitas de pollo asadas a la BBQ
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Crema mediterránea Tortilla española	Verduritas al vapor Lacón con grelos	Ensalada de tomate Fish & Chips	Quiché de espinacas y queso	Fajitas de ternera con pimientos en juliana
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PRIMER PLATO	Guisantes con zanahoria Rollitos de pavo y queso	Crema de verduras Boquerones a la espalda			
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
	PAN BLANCO	PAN BLANCO			

RECETAS

HUEVOS EN SÁRTEN CON PATATAS, TOMATE Y AGUACATE (1)

Limpiamos y picamos cebolla y pimientos, aguacate y tomate natural en juliana. Los doramos un poco, añadimos ajo laminado y salteamos.

Mientras limpiamos, pelamos las patatas y las cortamos al gusto. Ponemos estas en la sartén y las salteamos hasta que se hagan.

Posteriormente, ponemos los huevos a fuego lento con la tapa de la sartén para que se vayan friendo y una vez hechos lo juntamos con la fritada de patatas, incorporamos un poco ce cebollino y perejil y listo.

CALAMARES AL AZAFRÁN CON VERDURAS Y COUS COUS (2)

Limpiamos y cortamos los calamares. Lavamos y picamos tomate, zanahoria y cebolla. Rehogamos todo con un poquito de ajo.

Vertemos los calamares, los saltemos un poco y añadimos caldo de verduras y seguimos removiendo durante 30 minutos.

Tostamos ligeramente azafrán en la sartén y, después, lo machacamos en un mortero y lo diluimos en un poco de caldo.

Vertemos un poco de cous cous en la cazuela con el caldo hirviendo y agregamos el azafrán diluido y removemos durante 15 minutos. Espolvoreamos un poco de perejil, dejamos cocinar un par de minutos más a fuego lento y listo.

(1)

(2)



Tras revisar los siguientes menús del mes de noviembre 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:

