

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1	Crema verd d'hivern Pollastre rostit en el seu propi suc Papes fregides fruita juny Pa	2	Mongetes verdes amb patates i pastanaga **Burger meat mixta a la plancha Albergínia arrebossat Gust de iogurt Pa	3		
					Pa l pernil 652 Kcal 41,8g Prot 21,8g Lip 71,9g Hc		Fruita 607 Kcal 31,2g Prot 31,5g Lip 48,9g Hc			
6		7	Arròs amb tomàquet ous farcits Papes fregides fruita juny Pa	8	Mongetes verdes amb patates i pastanaga Pollastre rostit en el seu propi suc Estofat fruita juny Pa	9	Estofat de llenties Lluç al forn Fornet de patata Gust de iogurt Pa	10	Crema de verdures Filet de gall dindi a la planxa Amanida variada fruita juny Pa	
			logurt 762 Kcal 24,1g Prot 29,3g Lip 101g Hc		Pa l pernil 605 Kcal 43,3g Prot 27,1g Lip 43,5g Hc		Fruita 729 Kcal 40,4g Prot 30,1g Lip 77,2g Hc		Galetes l llet 525 Kcal 23,5g Prot 18,4g Lip 64g Hc	
13	Espirals amb salsa de tomàquet Lluç al forn Fornet de patata fruita juny Pa	14	Crema de carbassó Filet de gall dindi a la planxa Amanida variada fruita juny Pa	15	Estofat de llenties Calamar calamars arrebossats Amanida variada fruita juny Pa	16	sopa de verdura amb pasta Pollastre rostit en el seu propi suc Estofat Gust de iogurt Pa	17	Arròs amb tomàquet **Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera de verdures fruita juny Pa	
	Pa l formatge 683 Kcal 27,9g Prot 23,4g Lip 89,5g Hc		logurt 512 Kcal 23,2g Prot 18,3g Lip 62,7g Hc		Pa l pernil 725 Kcal 32,9g Prot 36,8g Lip 68,2g Hc		Fruita 642 Kcal 44g Prot 27,3g Lip 53,3g Hc		Galetes l llet 824 Kcal 26,1g Prot 32,1g Lip 106,4g Hc	
20	Mongetes verdes amb patates i pastanaga **Burger meat mixta a la plancha Albergínia arrebossat fruita juny Pa	21	Arròs amb tomàquet Pizza de pernil i formatge Gust de iogurt Pa	22	Crema de verdures croquetes Amanida variada fruita juny Pa	23	sopa de verdura amb pasta Lluç al forn Fornet de patata Gust de iogurt Pa	24		
	Pa l formatge 545 Kcal 28,3g Prot 29,2g Lip 42,4g Hc		logurt 955 Kcal 29,7g Prot 27,7g Lip 143,7g Hc		Pa l pernil 623 Kcal 13,2g Prot 26,7g Lip 81,2g Hc		Fruita 527 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 58,4g Hc			
27	Arròs amb tomàquet croquetes Amanida variada fruita juny Pa	28	Crema de verdures **Filet de pollo al horno Estofat fruita juny Pa	29	Macarrons amb tomàquet Lluç al forn Fornet de patata fruita juny Pa	30	Mongetes verdes amb patates i pastanaga Truita Amanida variada Gust de iogurt Pa			
	Pa l formatge 758 Kcal 14,4g Prot 27,6g Lip 111,9g Hc		logurt 623 Kcal 35,6g Prot 23,1g Lip 66,7g Hc		Pa l pernil 683 Kcal 27,9g Prot 23,4g Lip 89,5g Hc		Fruita 517 Kcal 18g Prot 26,4g Lip 47,5g Hc			

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%

CONSEJO MENSUAL

Da importancia a la calidad y a la cantidad de tu(s) sueños



ALIMENTAR EDUCANDO

## Sugerencia para las cenas

Lunes/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	

La cena ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá de estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc....