

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 planxa 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 tres delícies 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	Amanida de lleties Llom a la brasa Papes fregides Gust de iogurt Pa	10	Crema de verdures Filet de gall dindi a la planxa Amanida variada fruita juny Pa
			logurt 766 Kcal 25,8g Prot 29,5g Lip 100g Hc		Pa l pernil 605 Kcal 43,3g Prot 27,1g Lip 43,5g Hc		Fruita 670 Kcal 39g Prot 28,5g Lip 67g Hc		Pa l xocolata 525 Kcal 23,5g Prot 18,4g Lip 64g Hc
13	Espirals amb salsa de tomàquet Llom a la brasa Amanida variada fruita juny Pa	14	Crema de carbassó Filet de gall dindi a la planxa Amanida variada fruita juny Pa	15	Estofat de lleties 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 Mandonguilles de vedella i porc en salsa Jardineria de verdures fruita juny Pa
	Pa l formatge 673 Kcal 29,5g Prot 26g Lip 79g 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		Pa l xocolata 761 Kcal 19,7g Prot 26,3g Lip 109,7g Hc
20	Mongetes verdes amb patates i pastanaga **Burger meat mixta a la planxa Albergínia arrebossat fruita juny Pa	21	Amanida d'arròs Pizza de pernil i formatge fruita juny Pa	22	Crema de verdures croquetes Amanida variada fruita juny Pa	23		24	
	Pa l formatge 545 Kcal 28,3g Prot 29,2g Lip 42,4g Hc		logurt 852 Kcal 29,8g Prot 27,9g Lip 119,6g Hc		Pa l pernil 623 Kcal 13,2g Prot 26,7g Lip 81,2g Hc				
27		28		29		30			

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.

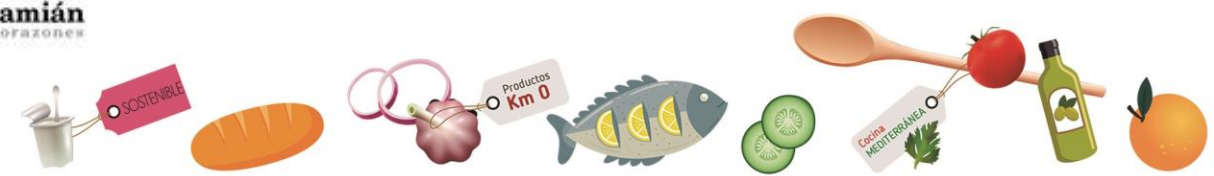
La comida va acompañada de agua.

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
		1	2	3
		Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	
6	7	8	9	10
	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita
13	14	15	16	17
Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
20	21	22	23	24
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita		
27	28	29	30	

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....