

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	Coditos con tomate Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (1, 3, 4, 6) 678 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 77g Hc	9	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (2, 7, 10, 11, 12) 704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g	10	Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14, 1, 6) 622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc	11	Sopa de ave con fideos Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Yogur sabor (1, 3, 7, 6) 627 Kcal 50,2g Prot 19,3g Lip 45,3g	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 3) 676 Kcal 22,5g Prot 29,3g Lip 98,6g
15	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 653 Kcal 22,3g Prot 17,9g Lip 56,4g	16	Macarrones carbonara Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1, 6, 7, 4, 14) 606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g	17	Garbanzos guisados Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 746 Kcal 37,7g Prot 28,5g Lip 64,5g	18	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7, 1, 6) 759 Kcal 24,2g Prot 23g Lip 94,5g Hc	19	Crema de verduras frescas San jacob Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 619 Kcal 14,1g Prot 21,1g Lip 76,4g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 564 Kcal 13,2g Prot 21,7g Lip 64g Hc	23	Alubias pintas con verduras Escalope de cerdo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 545 Kcal 35g Prot 16,3g Lip 73,4g Hc	24	Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 659 Kcal 36,7g Prot 10,9g Lip	25	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 563 Kcal 30g Prot 13,3g Lip 48,1g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 3, 4) 730 Kcal 44,6g Prot 21,8g Lip 74,5g
29	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 703 Kcal 25,2g Prot 25g Lip 88,6g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 703 Kcal 24,9g Prot 18,4g Lip 62,9g	31	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 604 Kcal 30,7g Prot 16,4g Lip 68,8g				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
8	Espiraes con tomate Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4) 669 Kcal 15,2g Prot 21,8g Lip 91,7g	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Yogur sabor (7) 627 Kcal 48g Prot 15,8g Lip 55,1g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc
15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14) 599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7) 780 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 103,2g	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g
22	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g	Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc	Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4) 680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4) 644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc
29	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g		



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
8	<p>Macarrones de quinoa con calabacín Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo (3)</p> <p>565 Kcal 15,6g Prot 18,3g Lip 23,4g</p>	9	<p>Patatas estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>351 Kcal 18,4g Prot 10,3g Lip 39,8g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14)</p> <p>486 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 52,5g</p>	11	<p>Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo (14)</p> <p>492 Kcal 37,3g Prot 13,5g Lip 33g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>377 Kcal 21,6g Prot 12,9g Lip 38,5g</p>
15	<p>Crema de calabacín Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>456 Kcal 10,8g Prot 17,8g Lip 40,1g</p>	16	<p>Macarrones de quinoa con champiñón Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>518 Kcal 27g Prot 10,2g Lip 19,6g Hc</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas sin patata Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo</p> <p>426 Kcal 21,4g Prot 18,1g Lip 22,5g</p>	18	<p>Patatas estofadas Huevos cocidos con Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>419 Kcal 16,8g Prot 16,6g Lip 49,9g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>487 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip 39g Hc</p>
22	<p>Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>526 Kcal 9,9g Prot 20,7g Lip 54,6g Hc</p>	23	<p>Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14)</p> <p>385 Kcal 20,5g Prot 14,7g Lip 39,5g</p>	24	<p>Verduras variadas rehogadas Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>380 Kcal 26,2g Prot 7,9g Lip 31,7g</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>388 Kcal 24,6g Prot 7,5g Lip 32,9g</p>	26	<p>Macarrones de quinoa con champiñón Merluza al perejil Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>536 Kcal 25g Prot 9,6g Lip 28g Hc</p>
29	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>470 Kcal 21g Prot 23,4g Lip 42,3g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahorias Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>461 Kcal 20,9g Prot 17,5g Lip 44,4g</p>	31	<p>Macarrones de quinoa con champiñón Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>531 Kcal 24,2g Prot 12,7g Lip 20,7g</p>				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																												
8	<p>Espirales con tomate Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4)</p> <p>669 Kcal 15,2g Prot 21,8g Lip 91,7g</p>	9	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14)</p> <p>583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Fruta del tiempo</p> <p>549 Kcal 45,2g Prot 13,6g Lip 56g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc</p>	15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14)</p> <p>546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14)</p> <p>599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g</p>	18	<p>Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14)</p> <p>702 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 104,1g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>497 Kcal 25,3g Prot 7,6g Lip 57,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>		
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14)</p> <p>546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14)</p> <p>599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g</p>	18	<p>Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14)</p> <p>702 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 104,1g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>497 Kcal 25,3g Prot 7,6g Lip 57,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>												
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14)</p> <p>497 Kcal 25,3g Prot 7,6g Lip 57,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>																						
29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>																																



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																										
8	Espirales con tomate Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4) 669 Kcal 15,2g Prot 21,8g Lip 91,7g	9	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4) 615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Yogur sabor (7) 627 Kcal 48g Prot 15,8g Lip 55,1g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14) 599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g	18	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7) 780 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 103,2g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g	22	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g	23	Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc	24	Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4) 680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip	25	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4) 644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc	29	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g	31	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																												
8	<p>Espirales con tomate Filete de pavo al limón Pisto titaina Fruta del tiempo (4)</p> <p>628 Kcal 24,1g Prot 12,7g Lip 92,6g</p>	9	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>615 Kcal 34,7g Prot 15g Lip 74,7g Hc</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14)</p> <p>583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Yogur sabor (7)</p> <p>627 Kcal 48g Prot 15,8g Lip 55,1g Hc</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc</p>	15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14)</p> <p>546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14)</p> <p>599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g</p>	18	<p>Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>713 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 103,8g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Hamburguesa de ternera casera en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14)</p> <p>470 Kcal 24,2g Prot 15,5g Lip 55,4g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>		
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14)</p> <p>546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g</p>	17	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14)</p> <p>599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g</p>	18	<p>Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Patatas fritas Yogur sabor (14, 7)</p> <p>713 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 103,8g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g</p>	22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Hamburguesa de ternera casera en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14)</p> <p>470 Kcal 24,2g Prot 15,5g Lip 55,4g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>												
22	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Hamburguesa de ternera casera en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14)</p> <p>470 Kcal 24,2g Prot 15,5g Lip 55,4g</p>	23	<p>Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>644 Kcal 35,7g Prot 14g Lip 82,6g Hc</p>	29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>																						
29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>588 Kcal 28,5g Prot 12,9g Lip 75,6g</p>																																



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
8	<p>Espirales con tomate Tortilla francesa Pisto titaina Fruta del tiempo (3, 4)</p> <p>669 Kcal 15,2g Prot 21,8g Lip 91,7g</p>	9	<p>Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>667 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 99,3g</p>	10	<p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14)</p> <p>583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g</p>	11	<p>Sopa de ave Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Yogur sabor (7)</p> <p>647 Kcal 46,8g Prot 16,8g Lip 56,5g</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>443 Kcal 22,1g Prot 8,6g Lip 61,9g Hc</p>
15	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14)</p> <p>546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g</p>	16	<p>Macarrones con champiñón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>699 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 105,9g</p>	17	<p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14)</p> <p>535 Kcal 23,3g Prot 15,3g Lip 53,7g</p>	18	<p>Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7)</p> <p>780 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 103,2g</p>	19	<p>Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g</p>
22	<p>Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3)</p> <p>623 Kcal 10,4g Prot 20,7g Lip 77,4g</p>	23	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14)</p> <p>506 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 70g Hc</p>	24	<p>Arroz al horno Atún en salsa de pimientos Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>680 Kcal 34,8g Prot 10,4g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7)</p> <p>575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g</p>	26	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14)</p> <p>674 Kcal 26g Prot 13,1g Lip 104g Hc</p>
29	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14)</p> <p>718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g</p>	30	<p>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14)</p> <p>576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g</p>	31	<p>Sopa de verdura y pasta Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4)</p> <p>455 Kcal 18,2g Prot 12,6g Lip 62,1g</p>				



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																										
8	Espirales con tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 617 Kcal 11,6g Prot 19,9g Lip 92,6g	9	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 604 Kcal 31,4g Prot 19,8g Lip 67,6g	10	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 75,3g	11	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Guisantes salteados Yogur sabor (7) 627 Kcal 48g Prot 15,8g Lip 55,1g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 424 Kcal 19,7g Prot 8,7g Lip 64,1g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 31,1g Prot 14,4g Lip 64,1g	16	Macarrones con champiñón Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (14) 649 Kcal 22,6g Prot 11g Lip 107,9g	17	Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14) 599 Kcal 31,3g Prot 18,4g Lip 72,3g	18	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas Yogur sabor (3, 14, 7) 780 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 103,2g	19	Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 616 Kcal 21,1g Prot 23,4g Lip 63,7g	22	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 585 Kcal 11,2g Prot 21,2g Lip 72,7g Hc	23	Alubias pintas con verduras Escalope empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 559 Kcal 31,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc	24	Arroz al horno Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (14) 669 Kcal 30g Prot 11,3g Lip 102,5g	25	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 575 Kcal 28,1g Prot 9,8g Lip 56,8g	26	Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo al ajillo Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 32,4g Prot 15,2g Lip 74,5g	29	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 718 Kcal 23,3g Prot 24,6g Lip 95,8g	30	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 576 Kcal 24,2g Prot 17,1g Lip 69,9g	31	Alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 563 Kcal 29,1g Prot 9,3g Lip 78,8g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

