

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
	Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g Hc	Sopa de ave con fideos Atún con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 6) 479 Kcal 34,1g Prot 12,6g Lip 48,1g		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1) 661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 770 Kcal 16,9g Prot 19,4g Lip 65,7g		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g			
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 37,9g Prot 14,1g Lip 64,7g	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g	10	Crema de calabaza Chuleta de sajonia al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 533 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 49,4g	11	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 860 Kcal 57,8g Prot 33,3g Lip 68,7g	12	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g		
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17		18		19			
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip 96,7g	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 7, 6) 677 Kcal 22,1g Prot 27,4g Lip	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 650 Kcal 23,4g Prot 16,5g Lip 97,8g Hc	Sopa de ave Atún con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 480 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 58,1g Hc	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g				
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	*Macarrones con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 559 Kcal 16,7g Prot 13,6g Lip 88,8g	Crema de calabaza Chuleta de sjononia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 23,1g Prot 21,6g Lip 57,3g	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 881 Kcal 55,9g Prot 32,8g Lip 77,3g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc				
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g							
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	Crema de calabacín Ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 552 Kcal 25,5g Prot 9,7g Lip 57g	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc				
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g							



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)

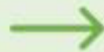
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

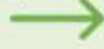
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
	Arroz hortelano Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip 97,3g Hc		Sopa de ave Atún con salsa de tomate Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 480 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 58,1g Hc		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	*Macarrones con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 559 Kcal 16,7g Prot 13,6g Lip 88,8g	10	Crema de calabaza Chuleta de sjonía a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 23,1g Prot 21,6g Lip 57,3g	11	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 785 Kcal 52,5g Prot 30,5g Lip 74,9g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc		
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17		18		19			
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 761 Kcal 15,9g Prot 24,8g Lip 105,3g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 468 Kcal 22,6g Prot 7,5g Lip 56,6g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g								



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)

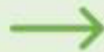
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Arroz hortelano Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 636 Kcal 25,5g Prot 17g Lip 88,6g Hc	Sopa de ave con fideos Atún con salsa de tomate Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 6) 479 Kcal 34,1g Prot 12,6g Lip 48,1g	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1) 661 Kcal 27,9g Prot 27g Lip 66g Hc	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 667 Kcal 28,8g Prot 22,8g Lip 58g Hc	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4, 14, 1, 3) 444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g				
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 37,9g Prot 14,1g Lip 64,7g	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g	Crema de calabaza Chuleta de sajonia al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 533 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 49,4g	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 860 Kcal 57,8g Prot 33,3g Lip 68,7g	Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g				
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g	17	18	19				
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 741 Kcal 17,9g Prot 25,2g Lip 96,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	Crema de calabacín Ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 531 Kcal 27,5g Prot 10,2g Lip	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g				
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc							



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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)

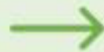
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 650 Kcal 23,4g Prot 16,5g Lip 97,8g Hc	Sopa de ave Atún con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 480 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 58,1g Hc	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g	Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g				
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	*Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 558 Kcal 20,4g Prot 8,8g Lip 92,7g Hc	Crema de calabaza Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 23,1g Prot 21,6g Lip 57,3g	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 881 Kcal 55,9g Prot 32,8g Lip 77,3g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc				
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17	18	19				
22	*Paella valenciana *Pollo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 598 Kcal 30,9g Prot 12,6g Lip 87,5g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	Crema de calabacín Ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 552 Kcal 25,5g Prot 9,7g Lip 57g	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc				
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g							



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)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 650 Kcal 23,4g Prot 16,5g Lip 97,8g Hc	2	Sopa de ave *Pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 470 Kcal 33,4g Prot 8,1g Lip 57,4g Hc	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 661 Kcal 26,8g Prot 19,3g Lip 66,7g	5	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 29,9g Prot 10,4g Lip 69,2g	9	*Macarrones con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 559 Kcal 16,7g Prot 13,6g Lip 88,8g	10	Crema de calabaza Chuleta de sjononia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 23,1g Prot 21,6g Lip 57,3g	11	Garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Zanahoria salteada Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 869 Kcal 55,5g Prot 32,8g Lip 75,3g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 21g Prot 14,6g Lip 61,1g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17		18		19	
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 736 Kcal 12,9g Prot 21,3g Lip 108,7g	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 552 Kcal 25,5g Prot 9,7g Lip 57g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 37,1g Prot 11,4g Lip 75,6g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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)

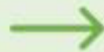
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

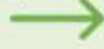
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Macarrones de quinoa con champiñón Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	2	Sopa de verdura Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	3	Puré de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	4	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	5	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
8	Patatas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	9	Macarrones de quinoa con calabacín Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)	10	Crema de calabaza Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Sopa de verdura Jamonicos de pollo asados Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	12	Puré de patata Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)
15	Macarrones de quinoa con champiñón Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	16	Puré de patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	17		18		19	
744 Kcal 27,9g Prot 21g Lip 51,5g Hc		490 Kcal 23g Prot 11g Lip 48g Hc							
22	Patatas guisadas con verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	23	Sopa de verdura Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	24	Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	25	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Macarrones de quinoa con calabacín *Pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
599 Kcal 10,5g Prot 20,8g Lip 79,4g		354 Kcal 23,7g Prot 5,9g Lip 48,8g Hc		511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip		484 Kcal 18,7g Prot 11,6g Lip		687 Kcal 31,8g Prot 10,9g Lip 50,7g	
29	Puré de patata Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)						
500 Kcal 19,7g Prot 22,2g Lip 54g Hc		538 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip 65,4g							



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)

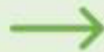
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

