

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Macarrones con salsa de tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 7, 14, 6) 738 Kcal 17,4g Prot 23,2g Lip 94,9g		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 Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g		Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 666 Kcal 33,1g Prot 14,1g Lip 81,7g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	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 Parmentier Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 446 Kcal 22,9g Prot 16,5g Lip 49,5g	11	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	12	Arroz a la milanesa Salchichas de pollo y pavo al grill Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 769 Kcal 30,9g Prot 27,8g Lip 83,9g
15	Sopa de estrellas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 637 Kcal 31,6g Prot 27,1g Lip 60,4g	16	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 861 Kcal 43,3g Prot 25,1g Lip 66,1g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 12, 14, 6) 662 Kcal 14,8g Prot 25,9g Lip 89,6g	18	Espirales carbonara Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 689 Kcal 26,2g Prot 28,2g Lip 81g Hc	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 519 Kcal 27,5g Prot 11,9g Lip 58,9g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 567 Kcal 25,4g Prot 19,3g Lip 52g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29	Arroz murciano Rabas Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 12, 6) 675 Kcal 19,2g Prot 24,7g Lip 90,2g	30	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 746 Kcal 23,3g Prot 24,1g Lip 87,2g						



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

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"

