

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			<p>*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g</p>		<p>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</p>		<p>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</p>		<p>Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g</p>
8	<p>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</p>	9	<p>Espirales con tomate Huevo revuelto Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 710 Kcal 15,9g Prot 16,7g Lip 89,4g</p>	10	<p>Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g</p>	11	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip 84,9g</p>	12	<p>Arroz con magro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 742 Kcal 36,8g Prot 15,5g Lip 90,2g</p>
15	<p>Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g</p>	16	<p>Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 606 Kcal 37,6g Prot 10,2g Lip 73,3g</p>	17	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g</p>	18	<p>Espirales con tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 661 Kcal 12,3g Prot 22,5g Lip 98,7g</p>	19	<p>Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 565 Kcal 23,4g Prot 16,9g Lip 59,7g</p>
22	<p>*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</p>	23	<p>Crema de judías verdes Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 504 Kcal 25,5g Prot 12g Lip 57,5g Hc</p>	24	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g</p>	26	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>
29	<p>Arroz murciano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 633 Kcal 28g Prot 12,2g Lip 99,5g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 556 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip 61,6g</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)

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		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g	3	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	4	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	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip 84,9g	12	Arroz con magro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 742 Kcal 36,8g Prot 15,5g Lip 90,2g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 606 Kcal 37,6g Prot 10,2g Lip 73,3g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 639 Kcal 21g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	19	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 565 Kcal 23,4g Prot 16,9g Lip 59,7g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Crema de judías verdes Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 504 Kcal 25,5g Prot 12g Lip 57,5g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 633 Kcal 28g Prot 12,2g Lip 99,5g Hc	30	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 556 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip 61,6g						



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		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g	3	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	4	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	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip 84,9g	12	Arroz con magro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 33,8g Prot 13,2g Lip 89,8g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 35,4g Prot 8,3g Lip 76,9g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 639 Kcal 21g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	19	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 20,5g Prot 14,7g Lip 59,4g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Crema de judías verdes Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 420 Kcal 22,6g Prot 9,8g Lip 57,1g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 633 Kcal 28g Prot 12,2g Lip 99,5g Hc	30	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 18,7g Prot 12,6g Lip 61,3g						



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)

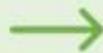
SUGERENCIAS DE CENA

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
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



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc
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	Espirales con tomate Huevo revuelto Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 626 Kcal 13g Prot 14,5g Lip 89,1g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip 84,9g	12	Arroz con magro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 33,8g Prot 13,2g Lip 89,8g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas *Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 35,4g Prot 8,3g Lip 76,9g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales con tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 661 Kcal 12,3g Prot 22,5g Lip 98,7g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 20,5g Prot 14,7g Lip 59,4g
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	Crema de judías verdes Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 420 Kcal 22,6g Prot 9,8g Lip 57,1g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 571 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 633 Kcal 28g Prot 12,2g Lip 99,5g Hc	30	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 18,7g Prot 12,6g Lip 61,3g						



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
			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 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 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 milanese 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 Cachelos Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 610 Kcal 31,7g Prot 25,3g Lip 60,8g	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 Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 528 Kcal 27,5g Prot 12,9g Lip 72g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 625 Kcal 19,3g Prot 23,1g Lip 84,8g	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 empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 519 Kcal 22,2g Prot 15g Lip 54,4g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 12, 1, 6) 578 Kcal 23,1g Prot 11,4g Lip 91,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 874 Kcal 10,5g Prot 28,7g Lip 111,6g						



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

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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (1,14,7) 683 Kcal 27,8g Prot 19,2g Lip 79,8g		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,3,14) 682 Kcal 25,9g Prot 26,5g Lip 74,7g		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		Arroz hortelano Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 685 Kcal 30,4g Prot 13,2g Lip 91,3g		
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	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,3) 652 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 85,3g	10	Crema Parmentier Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14) 466 Kcal 20,9g Prot 16g Lip 58,2g Hc	11	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,14) 593 Kcal 28,1g Prot 14g Lip 86,3g Hc	12	Arroz a la milanesa Salchichas de pollo y pavo al grill Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14) 790 Kcal 28,9g Prot 27,3g Lip 92,6g		
15	Sopa de estrellas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,14) 605 Kcal 29,7g Prot 21,9g Lip 69,5g	16	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14) 882 Kcal 41,3g Prot 24,6g Lip 74,8g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 466 Kcal 25,5g Prot 10,2g Lip 51,8g	24	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,14) 593 Kcal 28,1g Prot 14g Lip 86,3g	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 738 Kcal 38,4g Prot 20,2g Lip 77,9g		
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g								



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

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



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			
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g		
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	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g		
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g								



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

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
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		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g	3	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	4	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	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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"



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES			
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc		
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	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc								



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 33,6g Prot 15,7g Lip 65,4g	9	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 93,6g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 88,7g Hc	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29	Arroz murciano Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 23,5g Prot 14,8g Lip 91,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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
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		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g	3	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	4	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	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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

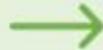
Pescado o carne



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		Sopa de verdura y pasta Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 440 Kcal 18,5g Prot 11,9g Lip 61,9g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Arroz con champiñones Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 25,8g Prot 15,5g Lip 88,2g	9	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 93,6g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 88,7g Hc	23	Verduras variadas rehogadas Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 559 Kcal 25,9g Prot 12,1g Lip 52,9g	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Espirales al ajillo *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 686 Kcal 30g Prot 13,1g Lip 94,6g Hc
29	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 90,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 33,6g Prot 15,7g Lip 65,4g	9	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 674 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 90,8g Hc	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 93,6g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
22	Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 88,7g Hc	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29	Arroz murciano Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 23,5g Prot 14,8g Lip 91,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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
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



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES			
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc		
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	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc								



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
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



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES			
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc		
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g		
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc								



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"



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES	
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 461 Kcal 9,8g Prot 18g Lip 62,8g 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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 646 Kcal 27,3g Prot 13,2g Lip 98,9g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
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	Verduras variadas rehogadas Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 559 Kcal 25,9g Prot 12,1g Lip 52,9g	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g
29	Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12, 14) 596 Kcal 20,2g Prot 11g Lip 99,5g Hc	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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

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

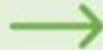
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 461 Kcal 9,8g Prot 18g Lip 62,8g 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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 557 Kcal 28g Prot 9,1g Lip 87,5g Hc	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
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	Verduras variadas rehogadas Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 559 Kcal 25,9g Prot 12,1g Lip 52,9g	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Espirales al ajillo *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 686 Kcal 30g Prot 13,1g Lip 94,6g Hc
29	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 90,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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

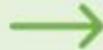
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
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



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g		
8	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 636 Kcal 27,2g Prot 13,1g Lip 97,8g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	*Espirales rehogados con verduras Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 687 Kcal 24,6g Prot 13,8g Lip 94,9g		
29	Arroz murciano Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g								



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 35,7g Prot 9,3g Lip 64,7g Hc	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29	Arroz murciano Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 23,5g Prot 14,8g Lip 91,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 514 Kcal 35,7g Prot 9,3g Lip 64,7g Hc	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	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	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g		
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan sin alérgenos (14, 7) 732 Kcal 36,6g Prot 14,6g Lip 71,4g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g		
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 500 Kcal 26,3g Prot 12,4g Lip 53,5g	24	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	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc		
29	Arroz murciano Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 23,5g Prot 14,8g Lip 91,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g								



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 85,9g		Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 461 Kcal 9,8g Prot 18g Lip 62,8g 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		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 30,3g Prot 13,3g Lip 91,9g
8	Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 557 Kcal 28g Prot 9,1g Lip 87,5g Hc	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 7) 661 Kcal 19,7g Prot 17,8g Lip 89,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 849 Kcal 32,4g Prot 28,1g Lip 93,5g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 638 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 59,3g	17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 580 Kcal 21,3g Prot 9,9g Lip 94,7g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 554 Kcal 23,2g Prot 16,9g Lip 57,7g
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	Verduras variadas rehogadas Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 559 Kcal 25,9g Prot 12,1g Lip 52,9g	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	26	Espirales al ajillo *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 686 Kcal 30g Prot 13,1g Lip 94,6g Hc
29	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 90,9g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 895 Kcal 8,5g Prot 28,3g Lip 120,3g						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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 Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,2g Prot 17,5g Lip 63,9g		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc
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	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 463 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 93,5g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g
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	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 474 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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 Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,2g Prot 17,5g Lip 63,9g		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 463 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 474 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc						



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,6g		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 Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 21,2g Prot 17,5g Lip 63,9g		Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 594 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 91,5g Hc
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	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20,2g Prot 14,6g Lip 58,4g	11	Sopa de ave *Pollo en salsa Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 463 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc	12	Arroz con magro Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 765 Kcal 29,5g Prot 25,9g Lip 93,1g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 617 Kcal 29,6g Prot 20,7g Lip 71,1g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 549 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 80,7g	18	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 26,7g Prot 10,8g Lip 92,8g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 470 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 57,3g
22	*Paella valenciana Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 85,4g	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip 53,2g	24	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 474 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip	25	Crema de calabacín Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 540 Kcal 20,2g Prot 14,5g Lip 63g	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 Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 12) 599 Kcal 21,1g Prot 11g Lip 100,6g	30	Crema de zanahoria Pizza casera de pavo y queso vegano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 5,6g Prot 26g Lip 119,9g Hc						



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"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 552 Kcal 23,2g Prot 14,8g Lip 76,9g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 582 Kcal 26,7g Prot 17,7g Lip 62,3g	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 601 Kcal 31,2g Prot 12,2g Lip 86,3g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,1,6) 499 Kcal 32,1g Prot 10,4g Lip 56,8g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3,1,6) 556 Kcal 18,7g Prot 16,1g Lip 80,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 451 Kcal 22,1g Prot 15g Lip 49,7g Hc	11	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 24,4g Prot 27,1g Lip 41,7g	12	Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 605 Kcal 32,6g Prot 11,1g Lip 102,9g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 596 Kcal 31,5g Prot 21,2g Lip 62,4g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 652 Kcal 35,5g Prot 13,1g Lip 61,6g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 455 Kcal 23,5g Prot 9,4g Lip 65,3g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 580 Kcal 19,3g Prot 18,2g Lip 83,6g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 706 Kcal 17g Prot 24,1g Lip 92g Hc	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 29,5g Prot 11,5g Lip 68g Hc	24	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 24,4g Prot 27,1g Lip	25	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 583 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 522 Kcal 32,5g Prot 12,3g Lip 61g Hc
29	Arroz murciano Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,12,1,6) 503 Kcal 21g Prot 8g Lip 71,7g Hc	30	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 535 Kcal 26,6g Prot 11,1g Lip 47,5g						



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
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		2	*Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 552 Kcal 23,2g Prot 14,8g Lip 76,9g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 573 Kcal 22g Prot 18,9g Lip 67,6g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 582 Kcal 26,7g Prot 17,7g Lip 62,3g	5	Arroz con verduras Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 601 Kcal 31,2g Prot 12,2g Lip 86,3g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 499 Kcal 32,1g Prot 10,4g Lip 56,8g	9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3,1,6) 556 Kcal 18,7g Prot 16,1g Lip 80,1g	10	Crema de puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 451 Kcal 22,1g Prot 15g Lip 49,7g Hc	11	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 24,4g Prot 27,1g Lip 41,7g	12	Arroz con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 605 Kcal 32,6g Prot 11,1g Lip 102,9g
15	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 596 Kcal 31,5g Prot 21,2g Lip 62,4g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 652 Kcal 35,5g Prot 13,1g Lip 61,6g	17	Arroz con salsa de tomate Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 455 Kcal 23,5g Prot 9,4g Lip 65,3g Hc	18	Espirales al ajillo Huevo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 580 Kcal 19,3g Prot 18,2g Lip 83,6g	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 706 Kcal 17g Prot 24,1g Lip 92g Hc	23	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 29,5g Prot 11,5g Lip 68g Hc	24	Sopa de ave de cocido Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 24,4g Prot 27,1g Lip	25	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 583 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 522 Kcal 32,5g Prot 12,3g Lip 61g Hc
29	Arroz murciano Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,12,1,6) 503 Kcal 21g Prot 8g Lip 71,7g Hc	30	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 535 Kcal 26,6g Prot 11,1g Lip 47,5g						



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"

