

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10	<p>Puré de garbanzos Huevo revuelto Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 3, 7, 1, 6) 655 Kcal 23,9g Prot 21,9g Lip 71,8g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 444 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 61,4g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 518 Kcal 13,8g Prot 10,7g Lip 60,5g</p>	<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 598 Kcal 25g Prot 12,6g Lip 82,8g Hc</p>	<p>Crema de calabacín y queso Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 495 Kcal 27,6g Prot 11,3g Lip 41,1g</p>
16	<p>Lentejas guisadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 1) 464 Kcal 28,9g Prot 17,7g Lip 48g Hc</p>	<p>Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 610 Kcal 17,6g Prot 22g Lip 62,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 509 Kcal 23,9g Prot 18,3g Lip 58,7g</p>	<p>Puré de alubias blancas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 7, 6) 578 Kcal 17,7g Prot 18,1g Lip 74g Hc</p>	<p>Sopa de estrellas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 416 Kcal 22,2g Prot 11,9g Lip 39,2g</p>
23	<p>Crema de calabacín y queso Estofado de cerdo en salsa de tomate Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 652 Kcal 28,1g Prot 19,7g Lip 44,1g</p>	<p>Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Yogur sabor Pan (1, 7, 6) 612 Kcal 32,1g Prot 8,5g Lip 83,3g Hc</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 451 Kcal 25g Prot 16,5g Lip 49,3g Hc</p>	<p>Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 547 Kcal 12,3g Prot 20,4g Lip 64,4g</p>	<p>Lentejas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 675 Kcal 20,8g Prot 20,1g Lip 84,4g</p>
30	<p>Arroz con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 632 Kcal 20g Prot 14,8g Lip 79,2g Hc</p>				



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas:

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)

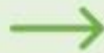
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

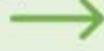
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

