

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Garbanzos guisados con chorizo Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (6, 7, 14, 3, 1) 783 Kcal 32,4g Prot 38,5g Lip 75,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 629 Kcal 25g Prot 19,4g Lip 82,8g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6) 666 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 56,5g	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 625 Kcal 27,3g Prot 13,1g Lip 78,7g	Crema de calabacín Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan (14, 1, 6, 7) 744 Kcal 22,7g Prot 30,9g Lip 61,8g
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 757 Kcal 27,5g Prot 31,3g Lip 92,1g	Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 686 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 73,9g Hc	Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 7, 6) 652 Kcal 20,2g Prot 19,2g Lip 88,5g	Sopa de estrellas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 607 Kcal 31,1g Prot 30,1g Lip 37,4g
23	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 733 Kcal 30,6g Prot 18,8g Lip 60,7g	Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6) 709 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 569 Kcal 14g Prot 20,9g Lip 65,4g Hc	Lentejas estofadas Pizza de jamón y queso Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 814 Kcal 28g Prot 23,1g Lip 108,7g
30	Arroz con magro Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 666 Kcal 20,6g Prot 18,2g Lip 79,6g				



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

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)

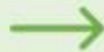
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

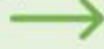
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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"

