

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip 92g Hc	<b>Garbanzos hortelana</b> (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 586 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 67g Hc	<b>Macarrones gratinados con queso</b> Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	<b>Salteado campestre de verduras</b> rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (1, 6) 651 Kcal 17,8g Prot 14,9g Lip 62,7g	<b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 626 Kcal 19,6g Prot 28,9g Lip 55,8g
16	<b>Lentejas de la abuela (chorizo)</b> 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	<b>Ensalada de pasta con manzana y dados de</b> Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 590 Kcal 19,5g Prot 21,4g Lip 76,7g	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 683 Kcal 27,7g Prot 21,6g Lip 83,7g	<b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 6) 759 Kcal 36,8g Prot 14,8g Lip 82,5g	<b>Sopa de estrellas</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 734 Kcal 54,3g Prot 34,7g Lip 35,3g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 30,1g Prot 18,7g Lip 50,5g	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 73,4g	<b>Arroz a la milanesa</b> Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) 658 Kcal 24,4g Prot 19,4g Lip 94,2g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 614 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 59,5g	<b>Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria)</b> Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 711 Kcal 35,9g Prot 19,2g Lip 81,7g
30	<b>Arroz al horno con champiñón</b> Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

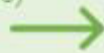
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	<b>Garbanzos con verduras</b> Cinta de lomo al ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	<b>*Macarrones con tomate</b> *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	<b>Salteado campestre de verduras</b> rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 549 Kcal 26,9g Prot 14,7g Lip 66,7g	<b>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )</b> Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	<b>Lentejas estofadas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	<b>Ensalada de pasta</b> Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	<b>Alubias blancas con verduras</b> Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 775 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 90,9g	<b>Sopa de ave</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	<b>Arroz con verduras</b> Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	<b>Espirales aliñadas</b> Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	<b>Arroz con champiñones</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

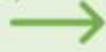
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	<b>Garbanzos con verduras</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	<b>*Macarrones con tomate</b> Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 579 Kcal 21,3g Prot 8,5g Lip 90,6g Hc	<b>Salteado campestre de verduras rehogadas</b> Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	<b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	<b>Lentejas estofadas</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos 555 Kcal 35,2g Prot 15,2g Lip 71,6g	<b>Ensalada de pasta</b> Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	<b>Alubias blancas con verduras</b> Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 30,5g Prot 9,3g Lip 93g Hc	<b>Sopa de ave</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	<b>Arroz con verduras</b> Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 9,4g Prot 5,6g Lip 149,8g Hc	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	<b>Espirales aliñadas</b> Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 820 Kcal 25,9g Prot 29,8g Lip 99,5g
30	<b>Arroz con champiñones</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 580 Kcal 16,7g Prot 13,4g Lip 77,7g				



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

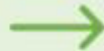
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 701 Kcal 19,1g Prot 23,7g Lip 99,3g Hc	<b>Garbanzos con verduras</b> Cinta de lomo al ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	<b>*Macarrones con tomate</b> *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	<b>Salteado campestre de verduras</b> rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	<b>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )</b> Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	<b>Lentejas estofadas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	<b>Ensalada de pasta</b> Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 592 Kcal 11,6g Prot 19,5g Lip 90,1g	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	<b>Alubias blancas con verduras</b> Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 775 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 90,9g	<b>Sopa de ave</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 50,8g Prot 29,4g Lip 56,5g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	<b>Arroz con verduras</b> Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	<b>Espirales aliñadas</b> Abadejo a la andaluza Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 699 Kcal 27,6g Prot 19,9g Lip 101,2g
30	<b>Arroz con champiñones</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 601 Kcal 14,7g Prot 13g Lip 86,4g Hc				



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

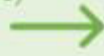
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Pollo salteado Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 691 Kcal 26,1g Prot 17,4g Lip 101,1g Hc	<b>Garbanzos con verduras</b> Cinta de lomo al ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 73,6g	<b>*Macarrones con tomate</b> *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 576 Kcal 21,7g Prot 8,1g Lip 91,5g Hc	<b>Salteado campestre de verduras</b> rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	<b>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )</b> Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	<b>Lentejas estofadas</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 31,7g Prot 12,5g Lip 79,5g	<b>Ensalada de pasta</b> Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 548 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 87,1g Hc	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	<b>Alubias blancas con verduras</b> Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 775 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 90,9g	<b>Sopa de ave</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 803 Kcal 53,7g Prot 31,6g Lip 58,3g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	<b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 26,6g Prot 13,6g Lip 83,4g	<b>Arroz con verduras</b> Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 10,1g Prot 6,1g Lip 148,7g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 432 Kcal 21,4g Prot 15g Lip 49,5g Hc	<b>Espirales aliñadas</b> Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 789 Kcal 30,5g Prot 22,2g Lip 103g
30	<b>Arroz con champiñones</b> Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 23,6g Prot 15,2g Lip 86,5g				



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

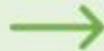
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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
9	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 749 Kcal 19,7g Prot 27,1g Lip 100,7g Hc	<b>Garbanzos hortelana</b> (zanahoria, pimiento, calabacín) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 29,8g Prot 20,3g Lip 75,7g	<b>Macarrones gratinados con queso</b> Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4) 652 Kcal 28,4g Prot 12,4g Lip 87,4g	<b>Salteado campestre de verduras</b> rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 542 Kcal 27,8g Prot 14,8g Lip 63,7g	<b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 63,4g Hc
16	<b>Lentejas de la abuela (chorizo)</b> Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14, 1) 636 Kcal 33,1g Prot 18,2g Lip 85,7g	<b>Ensalada de pasta con manzana y dados de</b> Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3) 611 Kcal 17,5g Prot 20,9g Lip 85,4g	<b>Crema de zanahoria</b> Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 21,6g Prot 20,3g Lip 68,9g	<b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 779 Kcal 34,8g Prot 14,3g Lip 91,2g	<b>Sopa de estrellas</b> Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 806 Kcal 53,9g Prot 34,6g Lip 53,4g
23	<b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 28,1g Prot 18,2g Lip 59,2g	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 684 Kcal 31,8g Prot 24,8g Lip 82,1g	<b>Arroz con verduras</b> Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 646 Kcal 19,1g Prot 15,3g Lip 104g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 610 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 63,4g	<b>Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria)</b> Abadejo a la andaluza Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 4, 7) 788 Kcal 34,1g Prot 22,8g Lip 97g Hc
30	<b>Arroz al horno con champiñón</b> Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 636 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 87g Hc				



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

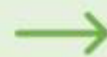
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

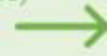
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

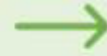
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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"

