

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 439 Kcal 17,6g Prot 12,7g Lip 60,3g	4	Crema de zanahoria Merluza en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 524 Kcal 21,2g Prot 11,9g Lip 71,9g	5	Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 531 Kcal 29,9g Prot 18,3g Lip 50,8g	6	Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 507 Kcal 15,9g Prot 14,4g Lip 55,8g	7	Patatas con pescado Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga con tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (4, 14, 1, 7, 6) 564 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 75,2g
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 628 Kcal 23,2g Prot 25,7g Lip 49g Hc	11	Patatas estofadas Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 7, 6) 517 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 84,6g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 571 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 58,9g	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4) 555 Kcal 26,9g Prot 9,4g Lip 81,6g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 611 Kcal 25,1g Prot 17,3g Lip 42,1g
17	Sopa de ave con fideos Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 447 Kcal 16,4g Prot 12,5g Lip 46,2g	18	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 541 Kcal 37,3g Prot 9,3g Lip 68,4g Hc	19	Patatas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g	20	Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 815 Kcal 25,4g Prot 22,4g Lip 122g	21	Crema de verduras frescas Merluza al horno Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (4, 7, 1, 6) 466 Kcal 22g Prot 15,7g Lip 48,2g Hc
24	Macarrones gratinados Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 6) 636 Kcal 25,5g Prot 26,3g Lip 53,8g	25	Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 537 Kcal 18g Prot 29g Lip 48g Hc	26	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) 637 Kcal 19,6g Prot 22,9g Lip 50,6g	27	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 544 Kcal 26,1g Prot 16g Lip 66,1g Hc	28	Lentejas guisadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 7, 14, 4) 682 Kcal 27,5g Prot 33,9g Lip 66,2g



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

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

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

