

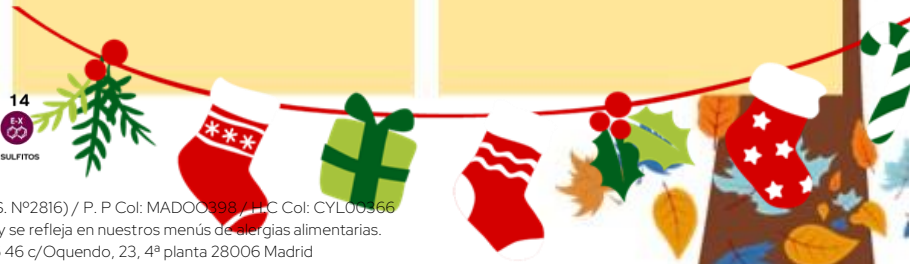
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  772 Kcal 22,1g Prot 26,4g Lip 107,4g Hc	3	*Espirales al ajillo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  460 Kcal 19,3g Prot 16g Lip 58,7g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  567 Kcal 20,5g Prot 18,3g Lip 61,4g	6				FESTIVO
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  527 Kcal 17,5g Prot 10,6g Lip 59,6g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  664 Kcal 24,5g Prot 20,6g Lip 78,7g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	12	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  703 Kcal 14,9g Prot 21,1g Lip 71,3g	13				Arroz con champiñones Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  676 Kcal 23,1g Prot 14,8g Lip 103,9g
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g Hc	17	Paella de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  724 Kcal 26,2g Prot 25,1g Lip 94,5g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3)  762 Kcal 39,9g Prot 37,5g Lip 62,1g	19	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  718 Kcal 14,7g Prot 9,3g Lip 136,3g	20				Arroz con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  743 Kcal 21,5g Prot 13,3g Lip 104,2g
23		24		25		26		27				
30		31										



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

MÁS  
VERDE

