

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 450 Kcal 9g Prot 11g Lip 66,8g Hc	3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Croquetas de jamón ibérico Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6, 7) 469 Kcal 16g Prot 11,2g Lip 65,1g Hc	4 Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3) 619 Kcal 28,1g Prot 17,8g Lip 43,6g	5 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 499 Kcal 21,6g Prot 18,6g Lip 42,8g	6 FESTIVO
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa Pan (1, 4, 14, 3, 6) 668 Kcal 18,3g Prot 25,9g Lip 83g Hc	10 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3) 478 Kcal 17,7g Prot 15,5g Lip 64,5g	11 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 627 Kcal 29,5g Prot 23,5g Lip 62,4g	12 Crema de judías verdes Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 581 Kcal 15,7g Prot 21,3g Lip 57,5g	13 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 3) 628 Kcal 35,7g Prot 15,6g Lip 72,3g
16	Coliflor al queso gratinada/crema de coliflor Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6) 527 Kcal 29g Prot 20,6g Lip 55,4g Hc	17 Paella mixta Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (2, 4, 12, 14, 7, 1, 3, 6) 621 Kcal 28,4g Prot 19,1g Lip 71,1g	18 Macarrones boloñesa Huevos villaroy Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7) 635 Kcal 16,6g Prot 24,9g Lip 79,6g	19 Sopa Navideña Tiras de pollo empanadas Verduras y patata Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1, 3, 7) 573 Kcal 37,3g Prot 16,3g Lip 58,1g	20 Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 3, 6) 518 Kcal 26,1g Prot 12,3g Lip 43,6g
23	Coditos con tomate Albóndigas mixtas en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 6) 848 Kcal 18,1g Prot 19,5g Lip 86,1g	24 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pollo a la plancha Brócoli salteado Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6) 631 Kcal 32,1g Prot 10,3g Lip 77,7g	25	26 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 721 Kcal 30g Prot 24,5g Lip 84,9g	27 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) 602 Kcal 19,4g Prot 17,6g Lip 55,4g
30	Arroz al horno con champiñón Lomo adobado en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6) 652 Kcal 25,8g Prot 22,4g Lip 82,3g	31 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 557 Kcal 24,6g Prot 18,6g Lip 58,6g			

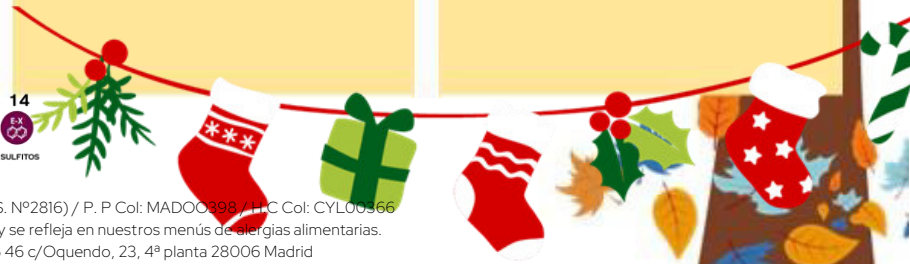


Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

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



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

