

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  662 Kcal 22,5g Prot 12,9g Lip 108,7g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  683 Kcal 31,7g Prot 16,8g Lip 90,2g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  603 Kcal 21,6g Prot 8,4g Lip 73,7g 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 frescas Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  492 Kcal 21,5g Prot 18,5g Lip 58,5g	11	Sopa de ave Filete de pavo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  427 Kcal 25,7g Prot 7,6g Lip 57,4g Hc	12	Crema de judías verdes Cinta de lomo fresca a la plancha Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  471 Kcal 20,7g Prot 14,5g Lip 62,1g	13			Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc	
16	Crema de coliflor Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  531 Kcal 27,3g Prot 13,6g Lip 73g Hc	17	Paella de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  678 Kcal 24,4g Prot 16,9g Lip 103,4g	18	Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos  451 Kcal 27,5g Prot 10,1g Lip 56g Hc	19	Sopa de ave *Tiras de pollo empanadas Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos  501 Kcal 32,2g Prot 7g Lip 68,1g Hc	20				Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  613 Kcal 25,9g Prot 12,1g Lip 67,2g
23	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos  464 Kcal 20,3g Prot 14,1g Lip 55,8g	24	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos  633 Kcal 22,2g Prot 9,1g Lip 98,1g Hc	25		26	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  460 Kcal 17,6g Prot 8,1g Lip 50,8g	27			Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  734 Kcal 52,1g Prot 20,7g Lip 72,4g	
30	Arroz al horno con champiñón Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos  643 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 97,6g	31	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  549 Kcal 26,2g Prot 10,6g Lip 70,4g									



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/Quendo, 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



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

