

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 580 Kcal 16,6g Prot 20,7g Lip 73,9g Hc	Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 657 Kcal 12,1g Prot 18,8g Lip 103,4g	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g	Patatas a la riojana Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (6,7,14,1,3) 604 Kcal 35,5g Prot 21,4g Lip 52,4g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 690 Kcal 24,9g Prot 24,2g Lip 76,7g	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1) 603 Kcal 29,8g Prot 24,8g Lip 50,7g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 678 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 66,3g	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc			



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

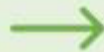
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

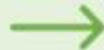
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Macarrones salteados con orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 550 Kcal 16,6g Prot 19,3g Lip 72,9g Hc		Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g		Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 464 Kcal 29,6g Prot 12g Lip 56,4g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g	9	Coditos al ajillo Huevo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 587 Kcal 22,1g Prot 19g Lip 71,3g Hc	10	Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	12	Guiso de verduras con patatas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 523 Kcal 31,5g Prot 9g Lip 73,9g Hc
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 652 Kcal 35,5g Prot 13,1g Lip 61,6g	17	Espirales con champiñón Salteado de atún Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 516 Kcal 33,2g Prot 9,4g Lip 71,1g Hc	18	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc	19	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22	*Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g	23	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 574 Kcal 28,4g Prot 18,1g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip	26	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 619 Kcal 23,8g Prot 23,6g Lip 75,5g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc						



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

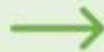
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



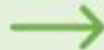
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



## COMIDAS

## CENAS

Lunes 1	Macarrones con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa juliana Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan
Martes 2	Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Espinacas al gratén Merluza al horno Cuscús Fruta del tiempo Pan
Miércoles 3	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de ave Perrito caliente especial Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Jueves 4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Coditos salteados con verduras Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Viernes 5	Patatas a la riojana Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Salteado campestre de verduras Calamares a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Sábado 6	Garbanzos hortelana Huevos al plato Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral	Arroz hortelano Filete de pavo en salsa Ensalada oriental Fruta del tiempo Pan
Domingo 7	Sopa de estrellas Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Bacalao a la vizcaina Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con salsa casera de tomate Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 9	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Abadejo en salsa verde Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Miércoles 10	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Yogur sabor Pan	Arroz con magro Sándwich mixto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Jueves 11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Brócoli rehogado Merluza al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
Viernes 12	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Huevos rellenos Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
Sábado 13	Crema de verduras frescas Salmón al horno en salsa Cuscús Yogur sabor Pan	Guisantes salteados Pastel de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Domingo 14	Arroz caldoso de pescado y marisco Roti de pavo en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Coliflor con bechamel Merluza al ajillo Papas cocidas Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 15

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al ajillo  
Graten de patata con queso  
Fruta del tiempo  
Pan

Arroz tres delicias  
(DE) Palometa a la andaluza  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 16

Alubias blancas estofadas  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan

Salteado campestre de verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan

Miércoles 17

Espirales al ajillo  
Atún con salsa de tomate  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan

Espaguetis pomodoro  
Filetes rusos de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Jueves 18

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan

Espinacas con bechamel  
Abadejo en salsa de limón  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan

Viernes 19

Crema de calabaza  
Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa minestrone  
Huevo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan

Sábado 20

Arroz a la milanesa  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, tomate y queso  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Coliflor al ajoarriero  
Cinta de lomo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan

Domingo 21

Lasaña de verduras  
Alitas de pollo fritas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema Parmentier  
Merluza al horno  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Macarrones orientales con verdura Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Rapollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Berenjenas a la miel Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
Miércoles 24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de estrellas Palometa en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Jueves 25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con verduras Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Viernes 26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de verdura Nachos con queso y carne picada Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Sábado 27	Arroz del señoret Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	Crema de zanahoria Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan
Domingo 28	Hervido valenciano Jamoncitos de pollo con salsa barbaoca Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Merluza en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan



## COMIDAS

## CENAS

Lunes 29

Arroz murciano  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan

Patatas con pescado  
Chuleta de sajonia a la plancha  
Zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 30

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Abadejo en salsa de limón  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan



## COMIDAS

## CENAS

Lunes 1

Macarrones con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 2

Arroz hortelano  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

Espinacas al gratén  
Filete de pavo a la plancha  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan

Miércoles 3

Fabada asturiana  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan

Sopa de ave  
Perrito caliente especial  
Aros de cebolla  
Fruta del tiempo  
Pan

Jueves 4

Crema de verduras frescas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan

Coditos salteados con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Viernes 5

Patatas a la riojana  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Salteado campestre de verduras  
Lacón a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan

Sábado 6

Garbanzos hortelana  
Huevos al plato  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Arroz hortelano  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada oriental  
Fruta del tiempo  
Pan

Domingo 7

Sopa de estrellas  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de calabaza  
Huevo revuelto  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 8	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 9	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Miércoles 10	Menestra con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Puré de patatas Yogur sabor Pan	Arroz con magro Sándwich mixto (pavo y queso) Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Jueves 11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Brócoli rehogado Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
Viernes 12	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Tortilla francesa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
Sábado 13	Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Cuscús Yogur sabor Pan	Guisantes salteados Pastel de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Domingo 14	Arroz caldoso Roti de pavo en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Coliflor con bechamel Huevo revuelto Papas cocidas Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 15

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al ajillo  
Graten de patata con queso  
Fruta del tiempo  
Pan

Arroz tres delicias  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 16

Alubias blancas estofadas  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan

Salteado campestre de verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan

Miércoles 17

Espirales al ajillo  
Filete de ternera a la plancha  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan

Espaguetis con salsa de tomate  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Jueves 18

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan

Espinacas con bechamel  
Filete de pollo a la plancha  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan

Viernes 19

Crema de calabaza  
Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa minestrone  
Huevo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan

Sábado 20

Arroz a la milanesa  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y queso  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Coliflor al ajoarriero  
Cinta de lomo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan

Domingo 21

Lasaña de verduras  
Alitas de pollo fritas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de puerros  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Macarrones orientales con verdura Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Rollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Berenjenas a la miel Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
Miércoles 24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de estrellas Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Jueves 25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Viernes 26	Lentejas ECO de la abuela Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de verdura Nachos con queso y carne picada Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Sábado 27	Arroz con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	Crema de zanahoria Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan
Domingo 28	Hervido valenciano Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Filete de ternera a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

Lunes 29

Arroz murciano  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan

## CENAS

Guiso de verduras con patatas  
Chuleta de sajonia a la plancha  
Zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 30

Crema de zanahoria  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Filete de pavo a la plancha  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan







## COMIDAS

## CENAS

Lunes 1

Macarrones con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Pizza de jamón y queso  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 2

Arroz hortelano  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

Espinacas al gratén  
Merluza al horno  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan

Miércoles 3

Fabada asturiana  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan

Sopa de ave  
Perritos calientes  
Aros de cebolla  
Fruta del tiempo  
Pan

Jueves 4

Crema de verduras frescas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan

Coditos salteados con verduras  
Filete de bacalao empanado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Viernes 5

Patatas a la riojana  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Salteado campestre de verduras  
Delicias de calamar  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan

Sábado 6

Garbanzos hortelano  
Huevos al plato  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Arroz hortelano  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada oriental  
Fruta del tiempo  
Pan

Domingo 7

Sopa de estrellas  
Hamburguesa de ternera y cerdo casera completa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de calabaza  
Bacalao a la vizcaina  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con salsa casera de tomate Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 9	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Abadejo en salsa verde Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Miércoles 10	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Yogur sabor Pan	Arroz con magro Sándwich mixto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Jueves 11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Brócoli rehogado Croquetas de bacalao Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
Viernes 12	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Huevos rellenos Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
Sábado 13	Crema de verduras frescas Salmón al horno en salsa Cuscús Yogur sabor Pan	Guisantes salteados Pastel de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Domingo 14	Arroz caldoso de pescado y marisco Roti de pavo en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Coliflor con bechamel Merluza al ajillo Papas cocidas Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Palometa a la andaluza Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan
Martes 16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Miércoles 17	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan	Espaguetis pomodoro Filetes rusos mixtos en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Jueves 18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espinacas con bechamel Abadejo en salsa de limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
Viernes 19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa minestrone Huevo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
Sábado 20	Arroz a la milanese Empanadillas de atún Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral	Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Domingo 21	Lasaña de verduras Alitas de pollo fritas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema Parmentier Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

## CENAS

Lunes 22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Macarrones orientales con verdura Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Martes 23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Rapollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Berenjenas a la miel Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
Miércoles 24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de estrellas Palometa en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Jueves 25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con verduras Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Viernes 26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de verdura Nachos con queso y carne picada Aros de cebolla Fruta del tiempo Pan
Sábado 27	Arroz del señoret Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	Crema de zanahoria Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan
Domingo 28	Hervido valenciano Jamoncitos de pollo con salsa barbaoca Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Merluza en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan

## COMIDAS

Lunes 29

Arroz murciano  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan

Patatas con pescado  
Chuleta de sajonia a la plancha  
Zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan

Martes 30

Crema de zanahoria  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas aliñadas  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa juliana  
Abadejo en salsa de limón  
Espirales salteadas  
Fruta del tiempo  
Pan

## CENAS



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 580 Kcal 16,6g Prot 20,7g Lip 73,9g Hc		Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,4,7,14,6) 622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 556 Kcal 25,9g Prot 17,5g Lip 57,6g		Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) 522 Kcal 31,4g Prot 13,9g Lip 52,4g		
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 690 Kcal 24,9g Prot 24,2g Lip 76,7g	10	Menestra con tomate Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc	11	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,14) 617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 479 Kcal 30,3g Prot 10,4g Lip 50,6g		
15	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 688 Kcal 25,9g Prot 25,5g Lip 62,6g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 678 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 66,3g	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	19	Crema de calabaza Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 709 Kcal 23,6g Prot 31,5g Lip 63,1g		
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 760 Kcal 19g Prot 22,9g Lip 94g Hc	23	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,14) 617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14,4,7,1,6) 631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 521 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 56,9g								



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  
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)

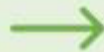
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

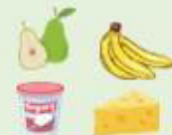


Huevo

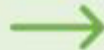
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Macarrones con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 594 Kcal 18,1g Prot 15,3g Lip 71,4g Hc	Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 3, 14, 1) 760 Kcal 32,3g Prot 23,9g Lip 64,1g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 583 Kcal 25,9g Prot 20,5g Lip 57,7g	Patatas a la riojana Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 518 Kcal 31,8g Prot 18,8g Lip 53g Hc				
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 37,9g Prot 14,1g Lip 64,7g	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6) 690 Kcal 24,9g Prot 24,2g Lip 76,7g	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Yogur sabor Pan (14, 6, 7, 1) 836 Kcal 35,8g Prot 25,6g Lip 92,1g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 519 Kcal 26,9g Prot 22,6g Lip 50,3g				
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 762 Kcal 39,3g Prot 15,5g Lip 66,6g	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 631 Kcal 33g Prot 13,4g Lip 90g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 485 Kcal 22,3g Prot 15,1g Lip 57,2g				
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 454 Kcal 28,2g Prot 8,7g Lip 45,8g	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g				
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 521 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 56,9g							



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)

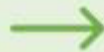
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

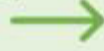
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



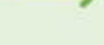
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



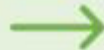
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc</p>	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	<p>Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g</p>	<p>Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc</p>	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</p>	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>			



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

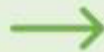
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



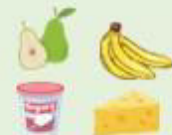
Huevo



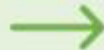
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																																		
1	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc	2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g	8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 458 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 59g Hc	15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g	22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc	29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g



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 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)

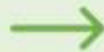
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



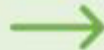
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc	2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3	Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,7g Prot 13g Lip 62g Hc
8	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g	9	Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10	Verduras variadas rehogadas Chuleta de sjononia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	24	Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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

### 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)

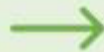
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



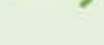
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



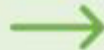
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc</p>	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc</p>				
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	<p>Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g</p>	<p>Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g</p>				
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc</p>	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</p>	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>				
22	<p>*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>				
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>							



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  
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)

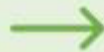
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



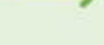
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



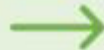
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<p>*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 26g Prot 7,4g Lip 87,7g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</p>	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc</p>				
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	<p>Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</p>	<p>Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g</p>				
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc</p>	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</p>	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>				
22	<p>*Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>				
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>							



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

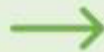
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



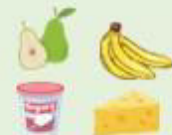
Huevo



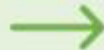
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 26g Prot 7,4g Lip 87,7g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g</p>	<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc</p>
8	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g</p>	<p>Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g</p>	<p>Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g</p>
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc</p>	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g</p>	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>
22	<p>*Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g</p>	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g</p>
29	<p>Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>			



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  
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)

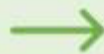
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

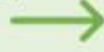
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



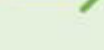
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



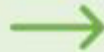
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 26g Prot 7,4g Lip 87,7g Hc	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella de verduras Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 24,7g Prot 11,1g Lip 89,8g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g			



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

### 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)

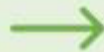
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

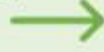
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

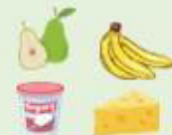


Huevo

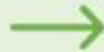
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
1	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc	2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9	Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 458 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 59g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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

### 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)

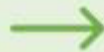
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

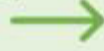
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



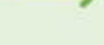
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



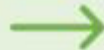
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	*Macarrones con tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 26g Prot 7,4g Lip 87,7g Hc	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 457 Kcal 25,7g Prot 10,8g Lip 61,6g
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 458 Kcal 20,8g Prot 14,6g Lip 59g Hc
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22	*Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g			



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

### 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)

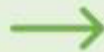
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



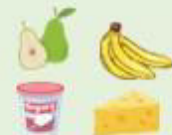
Huevo



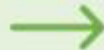
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
1	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc	2	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3	Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g	4	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,7g Prot 13g Lip 62g Hc	6	
8	Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g	9	Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10	Verduras variadas rehogadas Chuleta de sjononia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g	13	
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g	20	
22	*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	24	Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g	27	
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g								



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

### 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)

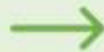
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



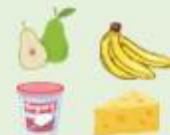
Huevo



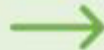
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES			
	<p>*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc</p>		<p>Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g</p>		<p>Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g</p>		<p>Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc</p>		<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,7g Prot 13g Lip 62g Hc</p>			
8	<p>Arroz con champiñones Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 631 Kcal 28,1g Prot 13,4g Lip 96,1g</p>	9	<p>Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g</p>	10	<p>Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g</p>	11	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g</p>	12	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 542 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 59,3g</p>			
15	<p>Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g</p>	16	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc</p>	17	<p>Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g</p>	19	<p>Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g</p>			
22	<p>*Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g</p>	24	<p>Verduras variadas rehogadas Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 511 Kcal 21,6g Prot 14,8g Lip</p>	25	<p>Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip</p>	26	<p>Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 660 Kcal 24,2g Prot 13,7g Lip 93,3g</p>			
29	<p>Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 701 Kcal 23g Prot 23,6g Lip 94,9g Hc</p>	30	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g</p>									



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)

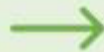
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

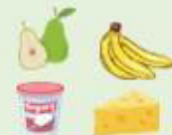


Huevo

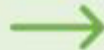
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES		
	Macarrones salteados con orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 550 Kcal 16,6g Prot 19,3g Lip 72,9g Hc		Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 24,4g Prot 18,3g Lip 80g Hc		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 3, 14, 1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 652 Kcal 21g Prot 30,5g Lip 57,3g Hc		Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 511 Kcal 31,2g Prot 13,8g Lip 50,3g		
8	Lentejas ECO estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 480 Kcal 20,1g Prot 14,1g Lip 61,7g	9	Coditos al ajillo Huevo frito Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 602 Kcal 22,4g Prot 20,8g Lip 71g Hc	10	Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1) 752 Kcal 33,6g Prot 23,5g Lip 87,9g	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1) 603 Kcal 29,9g Prot 24,9g Lip 50,4g		
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 666 Kcal 36,1g Prot 13,3g Lip 64,3g	17	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g	18	Arroz con champiñones Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 665 Kcal 21,8g Prot 23,5g Lip 89,4g	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (14, 1, 6, 7, 3) 650 Kcal 17,4g Prot 23,7g Lip 72,4g		
22	Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 752 Kcal 19,1g Prot 22,1g Lip 93,4g	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 441 Kcal 23,6g Prot 17,4g Lip	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc		
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g Hc								



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  
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)

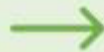
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



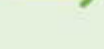
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



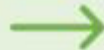
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Macarrones con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)  594 Kcal 18,1g Prot 15,3g Lip 71,4g Hc	Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 3, 14, 1)  760 Kcal 32,3g Prot 23,9g Lip 64,1g	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  583 Kcal 25,9g Prot 20,5g Lip 57,7g	Patatas a la riojana Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)  518 Kcal 31,8g Prot 18,8g Lip 53g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  515 Kcal 31,6g Prot 13,8g Lip 58,1g	Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 6)  690 Kcal 24,9g Prot 24,2g Lip 76,7g	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Yogur sabor Pan (14, 6, 7, 1)  836 Kcal 35,8g Prot 25,6g Lip 92,1g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1)  567 Kcal 29g Prot 14,1g Lip 78,7g Hc	Patatas a la riojana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)  519 Kcal 26,9g Prot 22,6g Lip 50,3g
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6, 7)  699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)  762 Kcal 39,3g Prot 15,5g Lip 66,6g	Espirales carbonara Lacón a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7)  660 Kcal 31g Prot 21,9g Lip 81,4g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)  686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  485 Kcal 22,3g Prot 15,1g Lip 57,2g
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6)  760 Kcal 19g Prot 22,9g Lip 94g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1)  567 Kcal 29g Prot 14,1g Lip 78,7g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7, 3, 6)  628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6)  593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	Lentejas ECO de la abuela Pollo salteado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1)  658 Kcal 40g Prot 19,9g Lip 69,1g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)  521 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 56,9g			



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  
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)

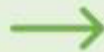
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



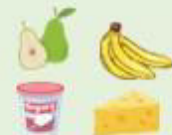
Huevo



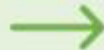
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 575 Kcal 11g Prot 17,6g Lip 88,6g Hc	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	Patatas estofadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 541 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 61,9g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	Menestra con tomate Chuleta de sjonía a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 27,7g Prot 17,4g Lip 61,3g
15	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 34,4g Prot 12,8g Lip 75g Hc	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22	Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g			



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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)

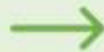
## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

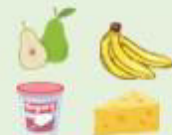


Huevo

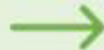
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: 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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

