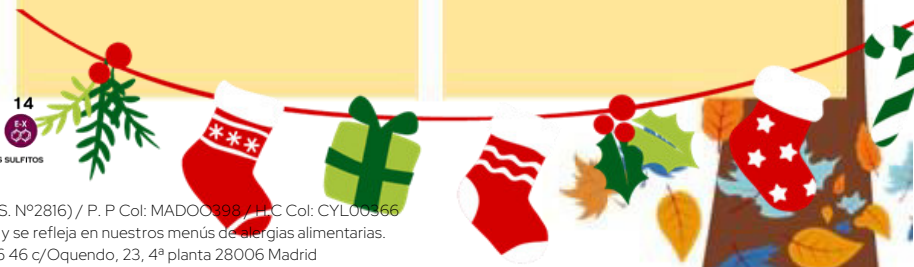


| LUNES |                                                                                                                                                                                     | MARTES |                                                                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                          | JUEVES |                                                                                                                                                                                                         | VIERNES |                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2     | Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 6 , 7 , 1 , 3 )<br><br>623 Kcal 13,8g Prot 8,7g Lip 118,2g Hc               | 3      | Alubias blancas estofadas<br>(pimiento, zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 14 , 3 , 1 , 6 )<br><br>619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g                    | 4         | Patatas con chorizo<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>( 6 , 7 , 14 , 1 , 4 , 3 )<br><br>634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g               | 5      | Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 14 , 1 , 3 , 6 )<br><br>610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g                                             | 6       | FESTIVO                                                                                                                                                                          |  |  |
| 9     | Macarrones con salsa de tomate<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Gelatina de limón<br>Pan<br>( 1 , 4 , 14 , 3 , 6 )<br><br>737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g | 10     | Crema de verduras (calabacín,acelga y<br>zanahoria )<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de<br>tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 14 , 1 , 6 , 3 )<br><br>567 Kcal 18,7g Prot 15g Lip 72g Hc | 11        | Sopa de cocido<br>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 1 , 3 , 6 , 7 , 14 )<br><br>633 Kcal 29g Prot 22g Lip 74,7g Hc | 12     | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Tortilla de patata casera<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 14 , 3 , 1 , 6 )<br><br>629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc           | 13      | Lentejas de la abuela (chorizo)<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>( 6 , 7 , 14 , 4 , 1 , 3 )<br><br>788 Kcal 43,4g Prot 23,8g Lip 78g Hc |  |  |
| 16    | Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 7 , 14 , 1 , 3 , 6 )<br><br>634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g   | 17     | Marmitako<br>Escalope de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 4 , 6 , 14 , 1 , 3 )<br><br>692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g                                                           | 18        | Espaguetis boloñesa<br>Huevos villaroy<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 1 , 3 , 6 , 7 , 14 )<br><br>727 Kcal 19,5g Prot 25,5g Lip 98,3g              | 19     | JORNADA GASTRONOMICA<br>NAVIDEÑA<br>Sopa Navideña<br>Pizza de jamón y queso<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan integral<br>( 1 , 3 , 7 )<br><br>754 Kcal 31,8g Prot 32,3g Lip 81,1g | 20      | Garbanzos con verduras<br>Caella adobada<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>( 14 , 1 , 4 , 3 , 6 )<br><br>787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g   |  |  |
| 23    |                                                                                                                                                                                     | 24     |                                                                                                                                                                                                                          | 25        |                                                                                                                                                                                          | 26     |                                                                                                                                                                                                         | 27      |                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 30    |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                  |  |  |



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

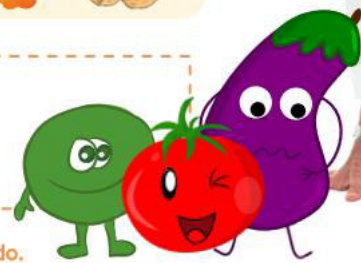


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES  | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO 1                               |
|--------|--------|-----------|--------|---------|--------|-----------------------------------------|
| COMIDA |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Espaguetis salteados con orégano        |
|        |        |           |        |         |        | Atún con salsa de tomate                |
|        |        |           |        |         |        | Jardinera de verduras                   |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan                                     |
| CENA   |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Judías verdes rehogadas con             |
|        |        |           |        |         |        | Tortilla de calabacín y patata          |
|        |        |           |        |         |        | Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan                                     |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 2                     | MARTES 3                     | MIERCOLES 4                   | JUEVES 5                      | VIERNES 6                          | SÁBADO 7                         | DOMINGO 8                         |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| COMIDA                      |                              |                               |                               |                                    |                                  |                                   |
| Arroz murciano              | Alubias blancas estofadas    | Patatas con chorizo           | Crema de calabacín            | Paella mixta                       | Espirales carbonara              | Garbanzos guisados con chorizo    |
| Salchichas de pavo al grill | Tortilla francesa            | Merluza en salsa de pimientos | Cinta de lomo fresca al horno | Merluza al limón                   | Lomo asado a la manzana          | Salmón a la plancha               |
| Puré de patatas             | Ensalada de lechuga y tomate | Ensalada de lechuga           | Cuscús                        | Champiñón salteado                 | Panaché de verduras              | Pimientos verdes                  |
| Fruta de temporada          | Fruta de temporada           | Fruta de temporada            | Fruta de temporada            | Yogur sabor                        | Fruta de temporada               | Flan                              |
| Pan                         | Pan                          | Pan                           | Pan                           | Pan                                | Pan                              | Pan                               |
| CENA                        |                              |                               |                               |                                    |                                  |                                   |
| Sopa minestrone             | Crema de calabaza            | Sopa bouillabaise             | Judías verdes rehogadas con   | Crema de zanahoria                 | Sopa de verdura                  | Patatas estofadas                 |
| Bacalao al perejil          | Filete de pollo en salsa     | Empanada casera de ternera    | Huevos con picadillo          | Hamburguesa mixta completa         | Croquetas y empanadillas de atún | Contramuslo de pollo a la plancha |
| Guisantes salteados         | Arroz pilaf                  | Berenjenas a la romana        | Patatas fritas                | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Patatas al vapor                 | Ensalada variada                  |
| Fruta de temporada          | Fruta de temporada           | Fruta de temporada            | Fruta de temporada            | Fruta de temporada                 | Fruta de temporada               | Fruta de temporada                |
| Pan                         | Pan                          | Pan                           | Pan                           | Pan                                | Pan                              | Pan                               |

## 40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 9                        | MARTES 10                                 | MIERCOLES 11             | JUEVES 12                   | VIERNES 13                  | SÁBADO 14                             | DOMINGO 15              |
|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| COMIDA                         |                                           |                          |                             |                             |                                       |                         |
| Macarrones con salsa de tomate | Crema de verduras (calabacín,acelga y     | Sopa de cocido           | Judías verdes rehoqadas con | Lentejas a la riojana       | Arroz a banda                         | Fabada asturiana        |
| Varitas de merluza             | Albóndigas de pollo y ternera en salsa de | Cocido completo:ternera, | Tortilla de patata casera   | Limanda al horno            | Ternera carbonara                     | Bacalao a la vizcaína   |
| Ensalada de lechuga            | Patatas dado                              | Cachelos                 | Tomate aliñado              | Patatas panadera            | Verduras a la plancha                 | Ensalada mixta          |
| Gelatina de limón              | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada       | Fruta de temporada          | Yogur sabor                 | Fruta de temporada                    | Yogur sabor             |
| Pan                            | Pan                                       | Pan                      | Pan                         | Pan                         | Pan                                   | Pan                     |
|                                |                                           |                          |                             |                             |                                       |                         |
| CENA                           |                                           |                          |                             |                             |                                       |                         |
| Espinacas con bechamel         | Menestra de verduras con jamón            | Espaguetis con tomate    | Arroz con champiñones       | Crema de zanahoria          | Crema de calabacín y queso            | Sopa maravilla          |
| Chuleta de cerdo a la plancha  | Huevo frito                               | Merluza al horno         | Filete de pavo en salsa     | Longalizas frescas al horno | Huevos rotos con patatas y jamón york | Lomo de sajonia plancha |
| Arroz pilaf                    | Patatas fritas                            | Calabacín a la plancha   | Ensalada variada            | Espirales salteadas         | Ensalada de lechuga                   | Patatas panadera        |
| Fruta de temporada             | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada       | Fruta de temporada          | Fruta de temporada          | Fruta de temporada                    | Fruta de temporada      |
| Pan                            | Pan                                       | Pan                      | Pan                         | Pan                         | Pan                                   | Pan                     |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 16                           | MARTES 17                    | MIERCOLES 18                    | JUEVES 19                      | VIERNES 20                             | SÁBADO 21                               | DOMINGO 22             |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| COMIDA                             |                              |                                 |                                |                                        |                                         |                        |
| Coliflor al queso gratinada        | Marmitako                    | Espaguetis boloñesa             | Sopa Navideña                  | Garbanzos con verduras                 | Paella valenciana (marisco y pollo, sin | Patatas con chorizo    |
| Hamburguesa mixta a la plancha     | Escalope de cerdo            | Huevos villaroy                 | Pizza de jamón y queso         | Caella adobada                         | Ragout de ternera en salsa              | Salmón al horno (PBO)  |
| Patatas fritas                     | Ensalada de lechuga y maíz   | Ensalada de lechuga y zanahoria | Patatas chips                  | Ensalada de lechuga y aceitunas        | Ensalada de lechuga                     | Ensalada variada       |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada           | Fruta de temporada              | Tarrina de helado              | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada                      | Yogur sabor            |
| Pan                                | Pan                          | Pan                             | Pan                            | Pan                                    | Pan                                     | Pan                    |
| CENA                               |                              |                                 |                                |                                        |                                         |                        |
| Arroz tres delicias (huevo,jamón y | Sopa de picadillo            | Espinacas con bechamel          | Salteado campestre de verduras | Verduras variadas rehogadas sin patata | Sopa juliana                            | Crema de guisantes     |
| Merluza en salsa                   | Empanadillas de atún         | Pollo salteado                  | Merluza al horno               | Pastel de carne con patata gratinada   | Tortilla de patata casera               | Filete de pavo plancha |
| Ensalada de lechuga y zanahoria    | Ensalada de lechuga y tomate | Nachos                          | Champiñón salteado             | Tomate aliñado                         | Pisto manchego                          | Nachos                 |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada           | Fruta de temporada              | Fruta de temporada             | Pan                                    | Fruta de temporada                      | Fruta de temporada     |
| Pan                                | Pan                          | Pan                             | Pan                            |                                        | Pan                                     | Huevo mull empanado    |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES  | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO 1                               |
|--------|--------|-----------|--------|---------|--------|-----------------------------------------|
| COMIDA |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Espaguetis salteados con orégano        |
|        |        |           |        |         |        | Atún con salsa de tomate                |
|        |        |           |        |         |        | Jardinera de verduras                   |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan sin alérgenos                       |
| CENA   |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Judías verdes rehogadas con             |
|        |        |           |        |         |        | Tortilla de calabacín y patata          |
|        |        |           |        |         |        | Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan sin alérgenos                       |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 2                     | MARTES 3                     | MIÉRCOLES 4                    | JUEVES 5                      | VIERNES 6                          | SÁBADO 7                | DOMINGO 8                         |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| COMIDA                      |                              |                                |                               |                                    |                         |                                   |
| Arroz murciano              | Alubias blancas estofadas    | Patatas con chorizo            | Crema de calabacín            | Paella mixta                       | *Espirales al ajillo    | Garbanzos guisados con chorizo    |
| Salchichas de pavo al grill | Tortilla francesa            | Merluza en salsa de pimientos  | Cinta de lomo fresca al horno | Merluza al limón                   | Lomo asado a la manzana | Salmón a la plancha               |
| Puré de patatas             | Ensalada de lechuga y tomate | Ensalada de lechuga            | Cuscús                        | Champiñón salteado                 | Panaché de verduras     | Pimientos verdes                  |
| Fruta de temporada          | Fruta de temporada           | Fruta de temporada             | Fruta de temporada            | Yogur sabor                        | Fruta de temporada      | Flan                              |
| Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos             | Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos       | Pan sin alérgenos                 |
| CENA                        |                              |                                |                               |                                    |                         |                                   |
| Sopa minestrone             | Crema de calabaza            | Sopa de pescado                | Judías verdes rehogadas con   | Crema de zanahoria                 | Sopa de verdura         | Patatas estofadas                 |
| Bacalao al perejil          | Filete de pollo en salsa     | Filete de ternera a la plancha | Huevos con picadillo          | Hamburguesa de ternera casera a la | Merluza a la plancha    | Contramuslo de pollo a la plancha |
| Guisantes salteados         | Arroz pilaf                  | Berenjenas a la plancha        | Patatas fritas                | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Patatas al vapor        | Ensalada variada                  |
| Fruta de temporada          | Fruta de temporada           | Fruta de temporada             | Fruta de temporada            | Fruta de temporada                 | Fruta de temporada      | Fruta de temporada                |
| Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos             | Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos       | Pan sin alérgenos                 |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 9                        | MARTES 10                                 | MIÉRCOLES 11              | JUEVES 12                   | VIERNES 13                  | SÁBADO 14                             | DOMINGO 15              |
|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| COMIDA                         |                                           |                           |                             |                             |                                       |                         |
| Macarrones con salsa de tomate | Crema de verduras (calabacín, acelga y    | Sopa de cocido            | Judías verdes rehogadas con | Lentejas a la riojana       | Arroz a banda                         | Fabada asturiana        |
| *Merluza a la andaluza         | Albóndigas de pollo y ternera en salsa de | Cocido completo: ternera, | Tortilla de patata casera   | Limanda al horno            | Filete de ternera plancha             | Bacalao a la vizcaína   |
| Ensalada de lechuga            | Patatas dado                              | Cachelos                  | Tomate aliñado              | Patatas panadera            | Verduras a la plancha                 | Ensalada mixta          |
| Gelatina de limón              | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada        | Fruta de temporada          | Yogur sabor                 | Fruta de temporada                    | Yogur sabor             |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos                         | Pan sin alérgenos         | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos       |
|                                |                                           |                           |                             |                             |                                       |                         |
| CENA                           |                                           |                           |                             |                             |                                       |                         |
| Espinacas con bechamel         | Menestra de verduras con jamón            | Espaguetis con tomate     | Arroz con champiñones       | Crema de zanahoria          | Crema de calabacín y queso            | Sopa maravilla          |
| Chuleta de cerdo a la plancha  | Huevo frito                               | Merluza al horno          | Filete de pavo en salsa     | Longalizas frescas al horno | Huevos rotos con patatas y jamón york | Lomo de sajonia plancha |
| Arroz pilaf                    | Patatas fritas                            | Calabacín a la plancha    | Ensalada variada            | Espirales salteadas         | Ensalada de lechuga                   | Patatas panadera        |
| Fruta de temporada             | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada        | Fruta de temporada          | Fruta de temporada          | Fruta de temporada                    | Fruta de temporada      |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos                         | Pan sin alérgenos         | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos       |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 16                           | MARTES 17                    | MIÉRCOLES 18                    | JUEVES 19                      | VIERNES 20                             | SÁBADO 21                               | DOMINGO 22             |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| COMIDA                             |                              |                                 |                                |                                        |                                         |                        |
| Coliflor al queso gratinada        | Marmitako                    | Espaguetis boloñesa             | Sopa Navideña                  | Garbanzos con verduras                 | Paella valenciana (marisco y pollo, sin | Patatas con chorizo    |
| Hamburguesa de ternera casera a la | *Escalope empanado de cerdo  | Huevos cocidos a la jardinera   | Pizza de jamón y queso         | Caella adobada                         | Ragout de ternera en salsa              | Salmón al horno (PBO)  |
| Patatas fritas                     | Ensalada de lechuga y maíz   | Ensalada de lechuga y zanahoria | Patatas chips                  | Ensalada de lechuga y aceitunas        | Ensalada de lechuga                     | Ensalada variada       |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada           | Fruta de temporada              | Tarrina de nata y fresa s/q    | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada                      | Yogur sabor            |
| Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos               | Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos                      | Pan sin alérgenos                       | Pan sin alérgenos      |
| CENA                               |                              |                                 |                                |                                        |                                         |                        |
| Arroz con verduras                 | Sopa de picadillo            | Espinacas con bechamel          | Salteado campestre de verduras | Verduras variadas rehogadas sin patata | Sopa juliana                            | Crema de guisantes     |
| Merluza en salsa                   | Salteado de atún             | Pollo salteado                  | Merluza al horno               | Pastel de carne con patata gratinada   | Tortilla de patata casera               | Filete de pavo plancha |
| Ensalada de lechuga y zanahoria    | Ensalada de lechuga y tomate | Nachos                          | Champiñón salteado             | Tomate aliñado                         | Pisto manchego                          | Nachos                 |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada           | Fruta de temporada              | Fruta de temporada             | Pan sin alérgenos                      | Fruta de temporada                      | Fruta de temporada     |
| Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos               | Pan sin alérgenos              |                                        | Pan sin alérgenos                       | Pan sin alérgenos      |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES  | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO 1                               |
|--------|--------|-----------|--------|---------|--------|-----------------------------------------|
| COMIDA |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Espaguetis salteados con orégano        |
|        |        |           |        |         |        | Cinta de lomo a la plancha              |
|        |        |           |        |         |        | Jardinera de verduras                   |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan sin alérgenos                       |
| CENA   |        |           |        |         |        |                                         |
|        |        |           |        |         |        | Judías verdes rehogadas con             |
|        |        |           |        |         |        | Tortilla de calabacín y patata          |
|        |        |           |        |         |        | Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate |
|        |        |           |        |         |        | Fruta de temporada                      |
|        |        |           |        |         |        | Pan sin alérgenos                       |

40 años contigo 

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 2                        | MARTES 3                     | MIÉRCOLES 4                           | JUEVES 5                      | VIERNES 6                          | SÁBADO 7                | DOMINGO 8                         |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| COMIDA                         |                              |                                       |                               |                                    |                         |                                   |
| Arroz murciano                 | Alubias blancas estofadas    | Patatas con chorizo                   | Crema de calabacín            | Paella de verduras                 | *Espirales al ajillo    | Garbanzos guisados con chorizo    |
| Salchichas de pavo al grill    | Tortilla francesa            | Filete de pavo con salsa de pimientos | Cinta de lomo fresca al horno | Filete de pollo a la plancha       | Lomo asado a la manzana | Filete de ternera a la plancha    |
| Puré de patatas                | Ensalada de lechuga y tomate | Ensalada de lechuga                   | Cuscús                        | Champiñón salteado                 | Panaché de verduras     | Pimientos verdes                  |
| Fruta de temporada             | Fruta de temporada           | Fruta de temporada                    | Fruta de temporada            | Yogur sabor                        | Fruta de temporada      | Flan                              |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos             | Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos       | Pan sin alérgenos                 |
| CENA                           |                              |                                       |                               |                                    |                         |                                   |
| Sopa de verdura y pasta        | Crema de calabaza            | Sopa de ave                           | Judías verdes rehogadas con   | Crema de zanahoria                 | Sopa de verdura         | Patatas estofadas                 |
| Filete de ternera a la plancha | Filete de pollo en salsa     | Filete de ternera a la plancha        | Huevos con picadillo          | Hamburguesa de ternera casera a la | Huevo a la plancha      | Contramuslo de pollo a la plancha |
| Guisantes salteados            | Arroz pilaf                  | Berenjenas a la plancha               | Patatas fritas                | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Patatas al vapor        | Ensalada variada                  |
| Fruta de temporada             | Fruta de temporada           | Fruta de temporada                    | Fruta de temporada            | Fruta de temporada                 | Fruta de temporada      | Fruta de temporada                |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos            | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos             | Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos       | Pan sin alérgenos                 |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 9                        | MARTES 10                                 | MIÉRCOLES 11                | JUEVES 12                   | VIERNES 13                  | SÁBADO 14                             | DOMINGO 15                |
|--------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| COMIDA                         |                                           |                             |                             |                             |                                       |                           |
| Macarrones con salsa de tomate | Crema de verduras (calabacín,acelga y     | Sopa de cocido              | Judías verdes rehoqadas con | Lentejas estofadas          | Arroz hortelano                       | Alubias blancas estofadas |
| Lacón a la plancha             | Albóndigas de pollo y ternera en salsa de | Cocido completo:ternera,    | Tortilla de patata casera   | Filete de pollo al ajillo   | Filete de ternera plancha             | Tortilla francesa         |
| Ensalada de lechuga            | Patatas dado                              | Cachelos                    | Tomate aliñado              | Patatas panadera            | Verduras a la plancha                 | Ensalada variada          |
| Gelatina de limón              | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada          | Fruta de temporada          | Yogur sabor                 | Fruta de temporada                    | Yogur sabor               |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos                         | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos         |
|                                |                                           |                             |                             |                             |                                       |                           |
| CENA                           |                                           |                             |                             |                             |                                       |                           |
| Espinacas con bechamel         | Menestra de verduras con jamón            | Espaguetis con tomate       | Arroz con champiñones       | Crema de zanahoria          | Crema de calabacín y queso            | Sopa de ave               |
| Chuleta de cerdo a la plancha  | Huevo frito                               | Filete de pavo a la plancha | Filete de pavo en salsa     | Longalizas frescas al horno | Huevos rotos con patatas y jamón york | Lomo de sajonia plancha   |
| Arroz pilaf                    | Patatas fritas                            | Calabacín a la plancha      | Ensalada variada            | Espirales salteadas         | Ensalada de lechuga                   | Patatas panadera          |
| Fruta de temporada             | Fruta de temporada                        | Fruta de temporada          | Fruta de temporada          | Fruta de temporada          | Fruta de temporada                    | Fruta de temporada        |
| Pan sin alérgenos              | Pan sin alérgenos                         | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos           | Pan sin alérgenos                     | Pan sin alérgenos         |

40 años contigo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES 16                           | MARTES 17                              | MIÉRCOLES 18                    | JUEVES 19                            | VIERNES 20                             | SÁBADO 21                  | DOMINGO 22                     |
|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| COMIDA                             |                                        |                                 |                                      |                                        |                            |                                |
| Coliflor al queso gratinada        | Patatas estofadas con verduras frescas | Espaguetis boloñesa             | Sopa de ave                          | Garbanzos con verduras                 | Paella de verduras         | Patatas con chorizo            |
| Hamburguesa de ternera casera a la | *Escalope empanado de cerdo            | Huevos cocidos a la jardinera   | *Panini de pavo con tomate y orégano | Filete de pavo en salsa                | Ragout de ternera en salsa | Filete de ternera a la plancha |
| Patatas fritas                     | Ensalada de lechuga y maíz             | Ensalada de lechuga y zanahoria | Patatas chips                        | Ensalada de lechuga y aceitunas        | Ensalada de lechuga        | Ensalada variada               |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada              | Tarrina de nata y fresa s/q          | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada         | Yogur sabor                    |
| Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos                      | Pan sin alérgenos               | Pan sin alérgenos                    | Pan sin alérgenos                      | Pan sin alérgenos          | Pan sin alérgenos              |
| CENA                               |                                        |                                 |                                      |                                        |                            |                                |
| Arroz con verduras                 | Sopa de picadillo                      | Espinacas con bechamel          | Salteado campestre de verduras       | Verduras variadas rehogadas sin patata | Sopa de ave                | Crema de guisantes             |
| Filete de ternera a la plancha     | Filete de pavo en salsa                | Pollo salteado                  | Cinta de lomo fresca a la plancha    | Pastel de carne con patata gratinada   | Tortilla de patata casera  | Filete de pavo plancha         |
| Ensalada de lechuga y zanahoria    | Ensalada de lechuga y tomate           | Nachos                          | Champiñón salteado                   | Tomate aliñado                         | Pisto manchego             | Nachos                         |
| Fruta de temporada                 | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada              | Fruta de temporada                   | Pan sin alérgenos                      | Fruta de temporada         | Fruta de temporada             |
| Pan sin alérgenos                  | Pan sin alérgenos                      | Pan sin alérgenos               | Pan sin alérgenos                    |                                        | Pan sin alérgenos          | Pan sin alérgenos              |

40 años contigo

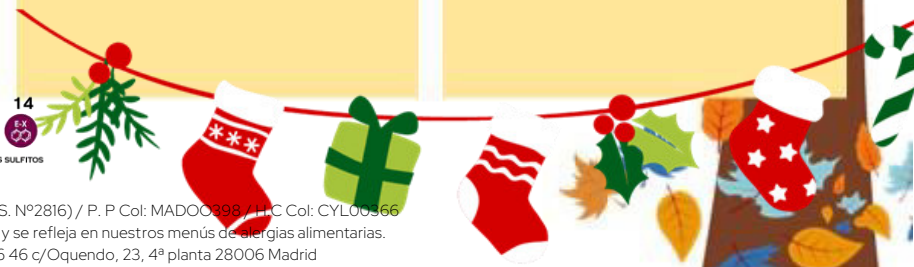
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



| LUNES                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas casero<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 14 )<br><br>522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc        | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br><br>666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc | <b>4</b><br>Patatas estofadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 , 7 )<br><br>599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g | <b>5</b><br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g                               | <b>6</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                  |
| <b>9</b><br>*Macarrones con tomate<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Gelatina de limón<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br><br>542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g         | <b>10</b><br>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br>Albóndigas de pollo en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc      | <b>11</b><br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc      | <b>12</b><br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata casera<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br><br>643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g | <b>13</b><br>Lentejas estofadas<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 , 7 )<br><br>711 Kcal 35,2g Prot 16,5g Lip 84,2g                             |
| <b>16</b><br>Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 , 14 )<br><br>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g | <b>17</b><br>Marmitako<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 6 , 14 )<br><br>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g                          | <b>18</b><br>*Espaguetis boloñesa<br>Huevos cocidos a la jardinera<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 , 14 )<br><br>755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g   | <b>19</b><br>Sopa de ave<br>*Panini de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 )<br><br>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g                    | <b>20</b><br>Garbanzos con verduras<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br><br>708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g |
| <b>23</b>                                                                                                                                                                                             | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>25</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>27</b>                                                                                                                                                                                            |
| <b>30</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

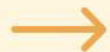
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

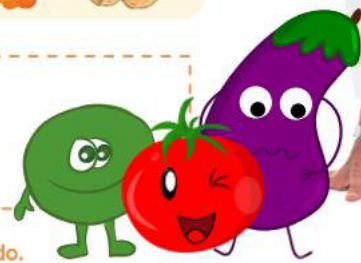


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Arroz murciano<br/>Salchichas de pavo al grill (E1)<br/>Puré de patatas casero<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 6 , 14 )</p> <p>522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc</p> | <p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)<br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 3 )</p> <p>666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc</p>                       | <p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras frescas<br/>Merluza en salsa de pimientos<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 4 )</p> <p>558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc</p> | <p>5</p> <p>Crema de calabacín<br/>Cinta de lomo fresca al horno<br/>Cuscús<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 1 )</p> <p>625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g</p>                                | <p>6</p> <p>FESTIVO</p>                                                                                                                                                                                    |
| <p>9</p> <p>*Macarrones con tomate<br/>*Merluza a la andaluza<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 4 , 14 )</p> <p>535 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 61,1g</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br/>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br/>Patatas dado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 1 , 6 )</p> <p>614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g</p> | <p>11</p> <p>Sopa de ave de cocido<br/>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br/>Repollo, patata y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 )</p> <p>556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc</p>           | <p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br/>Tortilla de patata casera<br/>Tomate aliñado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 3 )</p> <p>643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g</p> | <p>13</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Limanda al horno<br/>Patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 4 )</p> <p>670 Kcal 33,1g Prot 14,7g Lip 87,7g</p>                       |
| <p>16</p> <p>Crema de coliflor<br/>Hamburguesa de ternera a la plancha<br/>Patatas fritas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 )</p> <p>544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g Hc</p>       | <p>17</p> <p>Marmitako<br/>*Escalope empanado de cerdo<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 4 , 6 , 14 )</p> <p>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g</p>                                                | <p>18</p> <p>*Espaguetis boloñesa<br/>Huevos cocidos a la jardinera<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 3 , 14 )</p> <p>755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g</p>        | <p>19</p> <p>Sopa de ave<br/>*Panini de pavo con tomate y orégano<br/>Patatas chips<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos</p> <p>706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g</p>                                       | <p>20</p> <p>Garbanzos con verduras<br/>Caella adobada<br/>Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>( 14 , 1 , 4 )</p> <p>789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g</p> |
| <p>23</p>                                                                                                                                                                                               | <p>24</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>25</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p>26</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>27</p>                                                                                                                                                                                                  |
| <p>30</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



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

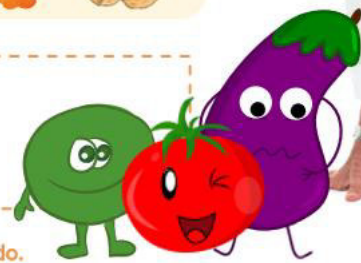


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7)<br>775 Kcal 14,4g Prot 8,8g Lip 154,1g Hc              | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>688 Kcal 22,4g Prot 13g Lip 91,9g Hc | <b>4</b><br>Patatas con chorizo<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 14, 1, 4)<br>714 Kcal 27,8g Prot 20,2g Lip 70,6g                      | <b>5</b><br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1)<br>669 Kcal 23,1g Prot 17,8g Lip 84,4g                                 | <b>6</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                       |
| <b>9</b><br>*Macarrones con tomate<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Gelatina de limón<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>533 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 61,8g               | <b>10</b><br>Crema de verduras<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 6, 14)<br>740 Kcal 19g Prot 21,8g Lip 103,8g              | <b>11</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo<br>Cachelos<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br>819 Kcal 29,6g Prot 25,7g Lip 112g                | <b>12</b><br>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema<br>Tortilla de patata casera<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>719 Kcal 16,5g Prot 23,5g Lip 84,2g | <b>13</b><br>Lentejas a la riojana<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 14, 4)<br>921 Kcal 54,1g Prot 29,7g Lip 88g Hc                   |
| <b>16</b><br>Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(7, 14)<br>656 Kcal 28,8g Prot 24g Lip 79g Hc | <b>17</b><br>Marmitako<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(4, 6, 14, 1, 3)<br>928 Kcal 47,1g Prot 21,8g Lip 84,5g                                     | <b>18</b><br>Espaguetis boloñesa<br>Huevos cocidos a la jardinera<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 14)<br>988 Kcal 45,2g Prot 40,1g Lip 105,2g | <b>19</b><br>Sopa de estrellas<br>Pizza de jamón y queso<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 7)<br>930 Kcal 34,1g Prot 38,4g Lip 108,5g                     | <b>20</b><br>Garbanzos con verduras<br>Caella adobada<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1, 4)<br>802 Kcal 39,3g Prot 19,1g Lip 113,5g |
| <b>23</b>                                                                                                                                                                                     | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>25</b>                                                                                                                                                                                             | <b>26</b>                                                                                                                                                                                              | <b>27</b>                                                                                                                                                                                 |
| <b>30</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

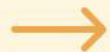
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

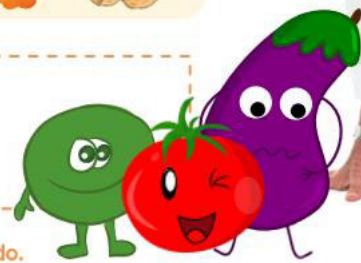


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas casero<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 14 )<br><br>522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc        | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>643 Kcal 33,4g Prot 14,6g Lip 83,5g             | <b>4</b><br>Patatas estofadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 , 7 )<br><br>599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g | <b>5</b><br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 )<br><br>625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g                                     | <b>6</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                               |
| <b>9</b><br>*Macarrones con tomate<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Gelatina de limón<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br><br>542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g         | <b>10</b><br>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 , 6 )<br><br>614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g | <b>11</b><br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc      | <b>12</b><br>Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g | <b>13</b><br>Lentejas estofadas<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 , 7 )<br><br>711 Kcal 35,2g Prot 16,5g Lip 84,2g                          |
| <b>16</b><br>Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 , 14 )<br><br>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g | <b>17</b><br>Marmitako<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 6 , 14 )<br><br>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g                                                | <b>18</b><br>*Espaguetis boloñesa<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>457 Kcal 27,7g Prot 11,7g Lip 55,3g        | <b>19</b><br>Sopa de ave<br>*Panini de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 )<br><br>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g                         | <b>20</b><br>Garbanzos con verduras<br>Caella adobada<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 , 4 )<br><br>789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g |
| <b>23</b>                                                                                                                                                                                             | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>25</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>27</b>                                                                                                                                                                                         |
| <b>30</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

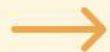
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos

Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

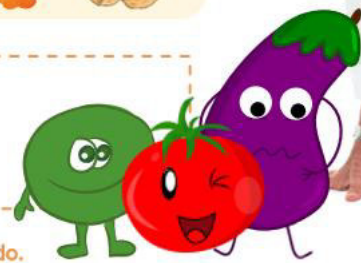


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES |                                                                                                                                                                                          | MARTES |                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                 | JUEVES |                                                                                                                                                                                 | VIERNES |                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2     | Arroz con verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>600 Kcal 27,7g Prot 7,8g Lip 100g Hc            | 3      | *Espirales al ajillo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 , 14 )<br><br>444 Kcal 10,1g Prot 20,2g Lip 53,8g                      | 4         | Patatas estofadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 , 7 )<br><br>599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g | 5      | Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g              | 6       | FESTIVO                                                                                                                                                                          |  |  |
| 9     | *Macarrones con tomate<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Gelatina de limón<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br><br>542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g        | 10     | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br>Albóndigas de pollo en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc | 11        | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br><br>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc                                               | 12     | Verduras variadas rehogadas<br>Tortilla de patata casera<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br><br>700 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 70,7g Hc | 13      | Arroz con champiñones<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 , 7 )<br><br>717 Kcal 25,2g Prot 16,6g Lip 100,4g                  |  |  |
| 16    | Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 , 14 )<br><br>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g | 17     | Patatas con pescado<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br><br>663 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 85g Hc              | 18        | *Espaguetis boloñesa<br>Huevos cocidos a la jardinera<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 , 14 )<br><br>755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g    | 19     | Sopa de ave<br>*Panini de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 )<br><br>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g    | 20      | Arroz con verduras<br>Caella adobada<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 1 , 4 , 14 )<br><br>824 Kcal 32,4g Prot 16,1g Lip 131,4g |  |  |
| 23    |                                                                                                                                                                                          | 24     |                                                                                                                                                                                                    | 25        |                                                                                                                                                                                                 | 26     |                                                                                                                                                                                 | 27      |                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 30    |                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                  |  |  |



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

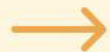
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

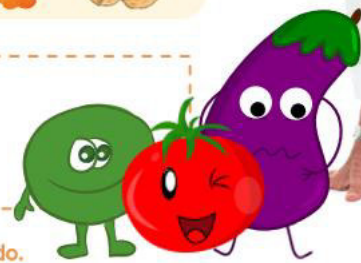


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

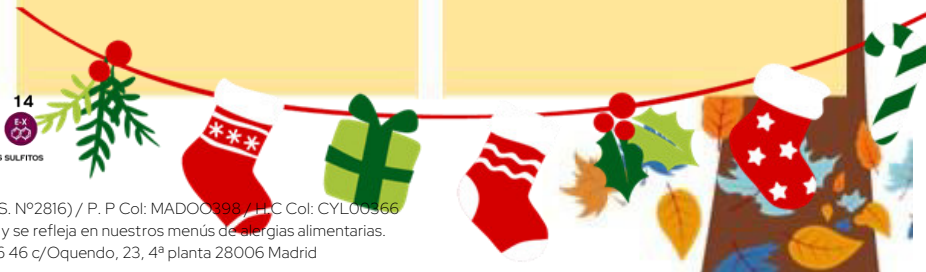
MÁS  
VERDE



| LUNES                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas casero<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 14 )<br><br>522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc        | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br><br>655 Kcal 22,1g Prot 21,1g Lip 83,3g                                             | <b>4</b><br>Patatas estofadas con verduras frescas<br>Filete de pavo con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan<br>( 14 , 7 , 1 , 3 , 6 )<br><br>478 Kcal 24,5g Prot 11,2g Lip 58,1g | <b>5</b><br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 )<br><br>625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g                                | <b>6</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                |
| <b>9</b><br>*Macarrones con tomate<br>Lacón a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Gelatina de limón<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>491 Kcal 18,8g Prot 15,5g Lip 64,1g                 | <b>10</b><br>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 , 6 )<br><br>614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g | <b>11</b><br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc        | <b>12</b><br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata casera<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br><br>643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g | <b>13</b><br>Lentejas estofadas<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 7 )<br><br>696 Kcal 41,7g Prot 12,9g Lip 84,1g                      |
| <b>16</b><br>Coliflor al queso gratinada<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 , 14 )<br><br>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g | <b>17</b><br>Patatas estofadas con verduras frescas<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>530 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 75,7g                           | <b>18</b><br>*Espaguetis boloñesa<br>Huevos cocidos a la jardinera<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 , 14 )<br><br>755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g     | <b>19</b><br>Sopa de ave<br>*Panini de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>( 7 )<br><br>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g                    | <b>20</b><br>Garbanzos con verduras<br>Filete de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>569 Kcal 27,8g Prot 13,7g Lip 80g Hc |
| <b>23</b>                                                                                                                                                                                             | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>25</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>27</b>                                                                                                                                                                                          |
| <b>30</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

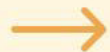
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

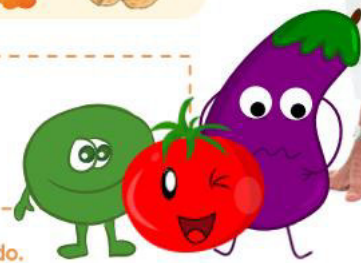


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE



| LUNES |                                                                                                                                                                                    | MARTES |                                                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                      | JUEVES |                                                                                                                                                                                                     | VIERNES |                                                                                                                                                                                      |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2     | Arroz murciano<br>Salchichas de pavo al grill (E1)<br>Puré de patatas casero<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 14 )<br><br>522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc | 3      | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>581 Kcal 29,2g Prot 9,2g Lip 83,4g Hc | 4         | Patatas estofadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br><br>558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc | 5      | Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 )<br><br>625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g                                   | 6       | FESTIVO                                                                                                                                                                              |  |  |
| 9     | *Macarrones con tomate<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br><br>535 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 61,1g | 10     | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br>Albóndigas de pollo en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc               | 11        | Sopa de ave<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br><br>427 Kcal 25,7g Prot 7,6g Lip 57,4g Hc                                      | 12     | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g | 13      | Lentejas estofadas<br>Limanda al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br><br>670 Kcal 33,1g Prot 14,7g Lip 87,7g                       |  |  |
| 16    | Crema de coliflor<br>Filete de pollo guisado<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>531 Kcal 27,3g Prot 13,6g Lip 73g Hc                    | 17     | Marmitako<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 6 , 14 )<br><br>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g                                   | 18        | Espaguetis con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br><br>589 Kcal 23,4g Prot 7g Lip 53,1g Hc             | 19     | Sopa de ave<br>*Panini de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br><br>706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g                                          | 20      | Garbanzos con verduras<br>Caella adobada<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 1 , 4 )<br><br>789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g |  |  |
| 23    |                                                                                                                                                                                    | 24     |                                                                                                                                                                                                                  | 25        |                                                                                                                                                                                                      | 26     |                                                                                                                                                                                                     | 27      |                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 30    |                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                      |  |  |



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

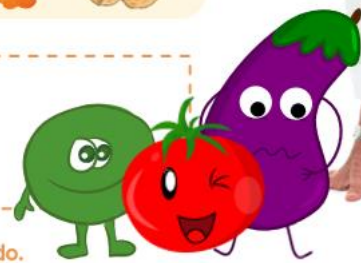


## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE

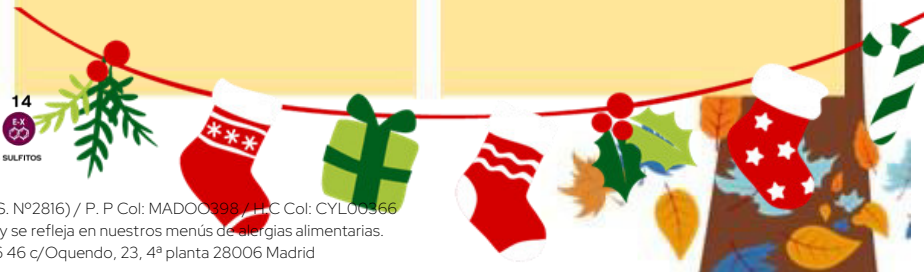


| LUNES                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Arroz murciano<br/>Salchichas veganas<br/>Puré de patatas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(6,7,1,3)</p> <p>727 Kcal 17,1g Prot 13,1g Lip 129,6g Hc</p>                           | <p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas<br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,3,1,6)</p> <p>608 Kcal 23,9g Prot 21,5g Lip 68,6g</p>                       | <p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras frescas<br/>Queso fresco de Burgos con orégano<br/>Ensalada de lechuga<br/>Yogur sabor<br/>Pan<br/>(14,7,1,3,6)</p> <p>510 Kcal 21,2g Prot 20g Lip 51g Hc</p> | <p>5</p> <p>Crema de calabacín<br/>Revuelto de champiñón<br/>Cuscús<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,3,1,6)</p> <p>580 Kcal 17g Prot 13,3g Lip 60,6g Hc</p>                                       | <p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIVO</p>                                                                                                                                                                         |
| <p>9</p> <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Revuelto de champiñón<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Gelatina de limón<br/>Pan<br/>(1,3,14,6)</p> <p>628 Kcal 18,7g Prot 15,6g Lip 77,2g</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)<br/>Hamburguesa vegana a la plancha<br/>Patatas dado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,1,6,3)</p> <p>661 Kcal 7,2g Prot 30g Lip 60,5g Hc</p> | <p>11</p> <p>Garbanzos con verduras<br/>Repollo rehogado<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,1,3,6)</p> <p>454 Kcal 18,1g Prot 11g Lip 67,6g Hc</p>                           | <p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br/>Tortilla de patata casera<br/>Tomate aliñado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,3,1,6)</p> <p>596 Kcal 17,2g Prot 21,8g Lip 57,1g</p> | <p>13</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Verduras variadas rehogadas<br/>Patatas panadera<br/>Yogur sabor<br/>Pan integral<br/>(14,7,1,3)</p> <p>680 Kcal 26,3g Prot 13,1g Lip 80,4g</p>                            |
| <p>16</p> <p>Coliflor al queso gratinada<br/>Hamburguesa vegana a la plancha<br/>Patatas fritas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(7,1,6,14,3)</p> <p>600 Kcal 10,5g Prot 31,9g Lip 51,4g</p>  | <p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras frescas<br/>Guisantes salteados<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,1,3,6)</p> <p>364 Kcal 8,3g Prot 7,3g Lip 55,2g Hc</p>        | <p>18</p> <p>Espaguetis con tomate<br/>Huevos cocidos a la jardinera<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1,3,14,6)</p> <p>845 Kcal 43,5g Prot 36,3g Lip 80,1g</p>    | <p>19</p> <p>Sopa de verdura<br/>Panini de pisto con huevo<br/>Patatas chips<br/>Tarrina de nata y fresa s/g<br/>Pan<br/>(14,1,3,6,7)</p> <p>478 Kcal 14,5g Prot 14,5g Lip 66g Hc</p>                   | <p>20</p> <p>Garbanzos con verduras<br/>Queso fresco de Burgos con orégano<br/>Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14,7,1,3,6)</p> <p>598 Kcal 27,5g Prot 23,2g Lip 67g Hc</p> |
| <p>23</p>                                                                                                                                                                                       | <p>24</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>25</p>                                                                                                                                                                                                | <p>26</p>                                                                                                                                                                                               | <p>27</p>                                                                                                                                                                                                      |
| <p>30</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



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

MÁS  
VERDE

