

| 1  | LUNES  | 2  | MARTES  | 3  | MIÉRCOLES  | 4  | JUEVES  | 5  | VIERNES  |  |  |
|----|--|----|---|----|--|----|---|----|--|--|--|
|    |  |    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g                   |    | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc          |    | Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc      |    | Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g |  |  |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g | 9  | Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g  | 10 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc | 11 | Menestra con tomate<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g  | 12 | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc     |  |  |
| 15 | Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g   | 16 | Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g                       | 17 | Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br>541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc                         | 18 | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br>707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g                      | 19 | Crema de calabaza<br>Escalope empanado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g   |  |  |
| 22 | Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3)<br>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc  | 23 | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g Hc | 24 | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br>588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g    | 25 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip | 26 | Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc   |  |  |
| 29 | Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g                               | 30 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g                             |    |  |    |   |    |  |  |  |



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

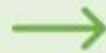
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

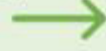
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

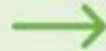
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



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

### FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDÍA Y MELÓN



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

