

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				5		6					
9	Lasaña de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 3, 7, 14, 6) 654 Kcal 27,9g Prot 24,4g Lip 61,7g	10	Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 644 Kcal 41,9g Prot 15,9g Lip 69,1g	11	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 643 Kcal 30,7g Prot 17,9g Lip 80g Hc	12	Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 686 Kcal 37,6g Prot 17,4g Lip 89,5g	13	Gazpacho andaluz con su guarnición Pollo al curry Arroz basmati con pasas Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 3, 7, 10) 578 Kcal 28,3g Prot 20,2g Lip 53,4g		
16	Lentejas de la abuela (chorizo) Huevo frito Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 3, 1) 875 Kcal 47,5g Prot 38,9g Lip 68,9g	17	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 523 Kcal 29,7g Prot 10,1g Lip 46,3g	18	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de col Postre lácteo Pan (3, 6, 10, 7, 1) 896 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 118,9g	19	Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 652 Kcal 36,9g Prot 12,9g Lip 52,1g	20	Fideuá de verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 759 Kcal 24,6g Prot 27,3g Lip 85,8g		
23	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Goulash de ternera Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 781 Kcal 59,1g Prot 20,1g Lip 87,2g	24	Gazpacho andaluz con su guarnición Fajita de pollo y verduras Maíz salteado Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 7) 627 Kcal 28,7g Prot 17,1g Lip 71,7g	25	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6) 630 Kcal 31,7g Prot 17,3g Lip	26	Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 47g	27	Paella de verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan integral (1, 3, 4, 14, 7) 687 Kcal 34,6g Prot 16,2g Lip 81,9g		
30	Tallarines carbonara Escalope de pollo Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3, 14) 613 Kcal 29,8g Prot 16,3g Lip 82,5g										



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:

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

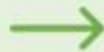
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

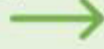
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>9</p> <p>Lasaña de verduras Filete de ternera a la plancha Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada (1, 3, 7, 14, 6)</p> <p>851 Kcal 39,5g Prot 41,1g Lip 61,7g</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Pollo salteado Champiñón salteado Yogur sabor (14, 7, 1, 6)</p> <p>767 Kcal 59,7g Prot 21,1g Lip 70,1g</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa vegana a la plancha Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1, 6, 14)</p> <p>948 Kcal 30,7g Prot 42,6g Lip 85,6g</p>	<p>12</p> <p>Crema de legumbres Filete de pavo en salsa Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 6)</p> <p>825 Kcal 54,5g Prot 21,8g Lip 95,3g</p>	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Pollo al curry Arroz basmati con pasas Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 3, 7, 10)</p> <p>578 Kcal 28,3g Prot 20,2g Lip 53,4g</p>
<p>16</p> <p>Lentejas de la abuela (chorizo) Escalope de cerdo Huevo frito Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria (6, 7, 14, 1, 3)</p> <p>1112 Kcal 67g Prot 53,3g Lip 75,1g</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor (14, 1, 7, 6)</p> <p>656 Kcal 51g Prot 13,3g Lip 49,7g Hc</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Perrito caliente especial Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de col Postre lácteo (1, 3, 6, 11, 10, 7)</p> <p>1085 Kcal 40,6g Prot 44g Lip 123,7g</p>	<p>19</p> <p>Guisantes con jamón Pollo salteado Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada (1, 14, 6)</p> <p>776 Kcal 54,7g Prot 18g Lip 53,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Fideuá de verduras Varitas de merluza Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (1, 4, 7, 14, 6)</p> <p>990 Kcal 28,4g Prot 40,9g Lip 109,6g</p>
<p>23</p> <p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Goulash de ternera Filete de pavo plancha Cuscús Fruta de temporada (14, 1, 6)</p> <p>889 Kcal 73,8g Prot 24,2g Lip 89,3g</p>	<p>24</p> <p>Gazpacho andaluz con su guarnición Fajita de pollo y verduras Filete de pollo a la plancha Maíz salteado Yogur sabor (1, 6, 14, 7)</p> <p>739 Kcal 49,5g Prot 20,1g Lip 71,7g</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6)</p> <p>630 Kcal 31,7g Prot 17,3g Lip</p>	<p>26</p> <p>Guisantes con jamón Rollitos primavera Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada (1, 3, 14, 6)</p> <p>836 Kcal 29,1g Prot 31,3g Lip</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Merluza a la romana Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor (1, 3, 4, 14, 7)</p> <p>785 Kcal 49,8g Prot 19,9g Lip 82,8g</p>
<p>30</p> <p>Tallarines carbonara Pollo teriyaki Escalope de pollo Patatas asadas al horno Fruta de temporada (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>1081 Kcal 72,3g Prot 34,9g Lip</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:

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

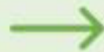
SUGERENCIAS DE CENA

SI 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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				5		6			
9	<p>Lasaña de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 3, 7, 14, 6)</p> <p>567 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 61,7g</p>	10	<p>Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>702 Kcal 52,2g Prot 17,8g Lip 69g Hc</p>	11	<p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 14, 6)</p> <p>616 Kcal 29,6g Prot 20g Lip 71,8g Hc</p>	12	<p>Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 6)</p> <p>686 Kcal 37,6g Prot 17,4g Lip 89,5g</p>	13	<p>Espaguetis salteados Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (1, 4, 14, 7, 3)</p> <p>689 Kcal 33,2g Prot 15,7g Lip 88,2g</p>
16	<p>Lentejas de la abuela (chorizo) Cinta de lomo a la plancha Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>875 Kcal 47,5g Prot 38,9g Lip 68,9g</p>	17	<p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>523 Kcal 29,7g Prot 10,1g Lip 46,3g</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de col Postre lácteo Pan (3, 6, 10, 7, 1)</p> <p>896 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 118,9g</p>	19	<p>Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 6)</p> <p>790 Kcal 36,1g Prot 17,4g Lip 52,7g</p>	20	<p>Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6)</p> <p>537 Kcal 27,1g Prot 11,6g Lip 62,6g</p>
23	<p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragut de ternera Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6)</p> <p>689 Kcal 41,2g Prot 23,4g Lip 79,2g</p>	24	<p>Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>503 Kcal 27g Prot 15,6g Lip 46,5g Hc</p>	25	<p>Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6)</p> <p>630 Kcal 31,7g Prot 17,3g Lip</p>	26	<p>Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)</p> <p>667 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 47g</p>	27	<p>Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3)</p> <p>636 Kcal 26,6g Prot 14,7g Lip 83,3g</p>
30	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1, 14, 6)</p> <p>667 Kcal 35,2g Prot 12,4g Lip 100,3g</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:

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

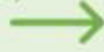
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

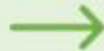
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	6 JUEVES	VIERNES
					Gazpacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 553 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 63,9g
9	*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc	10 Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 723 Kcal 50,2g Prot 17,3g Lip 77,7g	11 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc	12 Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 35,6g Prot 16,9g Lip 98,2g	13 Espaguetis salteados Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 719 Kcal 26,1g Prot 14,1g Lip 107,3g
16	Lentejas con verduras Huevo frito Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (14,3) 729 Kcal 44,2g Prot 29,7g Lip 73,1g	17 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 544 Kcal 27,7g Prot 9,7g Lip 55g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos (14,7) 776 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 103g	19 Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 34,1g Prot 16,9g Lip 61,4g	20 Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 606 Kcal 23,1g Prot 10,7g Lip 86,9g
23	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 716 Kcal 38,4g Prot 22,7g Lip 90,8g	24 Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 524 Kcal 25,1g Prot 15,1g Lip 55,2g	25 Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 617 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 89,5g	26 Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 662 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 51g Hc	27 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 681 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 97,3g Hc
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc				



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

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

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

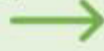
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

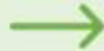
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	VIERNES
					Gazpacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 553 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 63,9g
9	*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc	10 Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 723 Kcal 50,2g Prot 17,3g Lip 77,7g	11 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc	12 Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 35,6g Prot 16,9g Lip 98,2g	13 Espaguetis salteados Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 719 Kcal 26,1g Prot 14,1g Lip 107,3g
16	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 548 Kcal 32,8g Prot 14,9g Lip 72,5g	17 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 544 Kcal 27,7g Prot 9,7g Lip 55g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos (14,7) 776 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 103g	19 Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 34,1g Prot 16,9g Lip 61,4g	20 Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 606 Kcal 23,1g Prot 10,7g Lip 86,9g
23	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Ragut de ternera Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 709 Kcal 39,2g Prot 22,9g Lip 87,8g	24 Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 524 Kcal 25,1g Prot 15,1g Lip 55,2g	25 Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 617 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 89,5g	26 Guisantes con jamón Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27,6g Prot 10,4g Lip	27 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 681 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 97,3g Hc
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc				



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

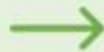
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

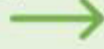
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



	LUNES	MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	VIERNES
					Gazpacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 463 Kcal 25,5g Prot 10,7g Lip 62g Hc
9	*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc	10 Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 47,3g Prot 15,1g Lip 75,8g	11 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc	12 Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 35,6g Prot 16,9g Lip 98,2g	13 Espaguetis salteados Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 629 Kcal 23,2g Prot 11,9g Lip 105,4g
16	Lentejas con verduras Huevo frito Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (14, 3) 729 Kcal 44,2g Prot 29,7g Lip 73,1g	17 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 454 Kcal 24,8g Prot 7,4g Lip 53,1g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 709 Kcal 23,2g Prot 24,6g Lip 93,3g	19 Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 34,1g Prot 16,9g Lip 61,4g	20 Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 515 Kcal 20,2g Prot 8,5g Lip 85g Hc
23	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragut de ternera Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 39,2g Prot 22,9g Lip 87,8g	24 Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 434 Kcal 22,2g Prot 12,9g Lip 53,3g	25 Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 617 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 89,5g	26 Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 662 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 51g Hc	27 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 591 Kcal 22,1g Prot 11,8g Lip 95,5g
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc				



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

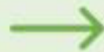
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				5		6					
9	*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc	10	Patatas estofadas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 601 Kcal 41,1g Prot 14,6g Lip 61,6g	11	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc	12	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 24,7g Prot 15g Lip 72g Hc	13	Espaguetis salteados Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 719 Kcal 26,1g Prot 14,1g Lip 107,3g		
16	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (3, 14) 654 Kcal 38,6g Prot 30,7g Lip 51,7g	17	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 544 Kcal 27,7g Prot 9,7g Lip 55g Hc	18	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 103g	19	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 674 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 60,2g	20	Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 606 Kcal 23,1g Prot 10,7g Lip 86,9g		
23	Sopa de verdura y pasta Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 605 Kcal 29,1g Prot 20,4g Lip 76,1g	24	Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 524 Kcal 25,1g Prot 15,1g Lip 55,2g	25	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 25g Prot 14g Lip 90,7g Hc	26	Verduras variadas rehogadas Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 525 Kcal 16,1g Prot 20,5g Lip	27	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 681 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 97,3g Hc		
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc										



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

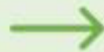
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			5	6	
9	*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc	10 Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 723 Kcal 50,2g Prot 17,3g Lip 77,7g	11 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc	12 Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 35,6g Prot 16,9g Lip 98,2g	13 Gaspacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 553 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 63,9g
16	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (14, 3) 729 Kcal 44,2g Prot 29,7g Lip 73,1g	17 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 544 Kcal 27,7g Prot 9,7g Lip 55g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 103g	19 Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 811 Kcal 34,1g Prot 16,9g Lip 61,4g	20 Fideuá de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 670 Kcal 26,7g Prot 16,5g Lip 87,4g
23	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragut de terera Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 39,2g Prot 22,9g Lip 87,8g	24 Gaspacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 524 Kcal 25,1g Prot 15,1g Lip 55,2g	25 Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 617 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 89,5g	26 Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 662 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 51g Hc	27 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 685 Kcal 28,5g Prot 16,8g Lip 89,4g
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc				



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

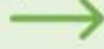
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta
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: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

