

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**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**

Raviolis a la boloñesa  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 3, 7, 4, 14)

904 Kcal 44,1g Prot 29,1g Lip 93,7g

**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

### 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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

9

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)

851 Kcal 39,5g Prot 41,1g Lip 61,7g

10

Potaje de garbanzos y espinacas  
Pollo asado en su jugo  
Pollo salteado  
Champiñón salteado  
Yogur sabor  
(14, 7, 1, 6)

767 Kcal 59,7g Prot 21,1g Lip 70,1g

11

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)

948 Kcal 30,7g Prot 42,6g Lip 85,6g

12

Crema de legumbres  
Filete de pavo en salsa  
Ragut de pavo en salsa  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
(14, 1, 6)

825 Kcal 54,5g Prot 21,8g Lip 95,3g

13

Raviolis a la boloñesa  
Merluza a la romana  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
(1, 3, 7, 4, 14)

578 Kcal 28,3g Prot 20,2g Lip 53,4g

1111 Kcal 67,1g Prot 37,3g Lip 101g

16

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)

1112 Kcal 67g Prot 53,3g Lip 75,1g

17

Crema de calabacín  
Filete de pollo en salsa  
Filete de pollo a la plancha  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
(14, 1, 7, 6)

656 Kcal 51g Prot 13,3g Lip 49,7g Hc

18

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)

1085 Kcal 40,6g Prot 44g Lip 123,7g

19

Guisantes con jamón  
Pollo salteado  
Filete de pollo al limón  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
(1, 14, 6)

776 Kcal 54,7g Prot 18g Lip 53,1g Hc

20

Fideuá de verduras  
Varitas de merluza  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y manzana  
Yogur sabor  
(1, 4, 7, 14, 6)

990 Kcal 28,4g Prot 40,9g Lip 109,6g

23

Garbanzos hortelana  
(zanahoria, pimiento, calabacín)  
Goulash de ternera  
Filete de pavo plancha  
Cuscús  
Fruta de temporada  
(14, 1, 6)

889 Kcal 73,8g Prot 24,2g Lip 89,3g

24

Gazpacho andaluz con su guarnición  
Fajita de pollo y verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Maíz salteado  
Yogur sabor  
(1, 6, 14, 7)

739 Kcal 49,5g Prot 20,1g 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  
Rollitos primavera  
Huevo frito con patatas fritas  
Tomate aliñado  
Fruta de temporada  
(1, 3, 14, 6)

836 Kcal 29,1g Prot 31,3g Lip

27

Paella de verduras  
Merluza a la romana  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
(1, 3, 4, 14, 7)

785 Kcal 49,8g Prot 19,9g Lip 82,8g

30

Tallarines carbonara  
Pollo teriyaki  
Escalope de pollo  
Patatas asadas al horno  
Fruta de temporada  
(1, 6, 7, 3, 14)

1081 Kcal 72,3g Prot 34,9g Lip



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	Lasaña de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 3, 7, 14, 6) 567 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 61,7g	10	Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 702 Kcal 52,2g Prot 17,8g Lip 69g Hc	11	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 616 Kcal 29,6g Prot 20g Lip 71,8g 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 Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 532 Kcal 30,4g Prot 13,4g Lip 55,2g		
16	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) 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 (14, 1, 6) 790 Kcal 36,1g Prot 17,4g Lip 52,7g	20	Fideuá de verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 6) 537 Kcal 27,1g Prot 11,6g Lip 62,6g		
23	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragut de ternera Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 689 Kcal 41,2g Prot 23,4g Lip 79,2g	24	Gazpacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 503 Kcal 27g Prot 15,6g Lip 46,5g Hc	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 andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan integral (4, 14, 7, 1, 3) 636 Kcal 26,6g Prot 14,7g Lip 83,3g		
30	Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 667 Kcal 35,2g Prot 12,4g Lip 100,3g										



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

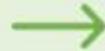
Pescado o carne



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



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



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



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



	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

### 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	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	Gazpacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  553 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 63,9g		
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	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		
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	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		
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  
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>*Espirales rehogados con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>575 Kcal 21,8g Prot 14g Lip 83,8g Hc</p>	10 <p>Potaje de garbanzos y espinacas Pollo asado en su jugo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>723 Kcal 50,2g Prot 17,3g Lip 77,7g</p>	11 <p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>611 Kcal 24g Prot 16,9g Lip 86,5g Hc</p>	12 <p>Crema de legumbres Ragut de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>707 Kcal 35,6g Prot 16,9g Lip 98,2g</p>	13 <p>Gaspacho andaluz Pollo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>553 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 63,9g</p> <p>Espaguetis salteados Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>702 Kcal 29,9g Prot 13,3g Lip 101,2g</p>
16	<p>Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (14, 3)</p> <p>729 Kcal 44,2g Prot 29,7g Lip 73,1g</p>	17 <p>Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>544 Kcal 27,7g Prot 9,7g Lip 55g Hc</p>	18 <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>776 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 103g</p>	19 <p>Guisantes con jamón Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>811 Kcal 34,1g Prot 16,9g Lip 61,4g</p>	20 <p>Fideuá de verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>670 Kcal 26,7g Prot 16,5g Lip 87,4g</p>
23	<p>Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Ragut de terera Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>709 Kcal 39,2g Prot 22,9g Lip 87,8g</p>	24 <p>Gaspacho andaluz Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>524 Kcal 25,1g Prot 15,1g Lip 55,2g</p>	25 <p>Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>617 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 89,5g</p>	26 <p>Guisantes con jamón Huevo frito con patatas fritas Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>662 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 51g Hc</p>	27 <p>Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>685 Kcal 28,5g Prot 16,8g Lip 89,4g</p>
30	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pollo empanado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>593 Kcal 27g Prot 7,8g Lip 102g Hc</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

### 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

