

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1, 6) 728 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip 92g Hc	10 Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 387 Kcal 15g Prot 7,7g Lip 63,8g Hc	11 Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 6) 632 Kcal 30,4g Prot 12,8g Lip 78,7g	12 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Huevo revuelto Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 551 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 59,2g	13 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Salchichas veganas Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 6, 1) 691 Kcal 33,4g Prot 34,6g Lip 58,9g
16	Lentejas estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 12, 6) 672 Kcal 26,1g Prot 25,6g Lip 85,9g	17 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 749 Kcal 15,8g Prot 28,4g Lip 89,1g	18 Crema de zanahoria Hamburguesa vegana a la plancha Cachelos Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 676 Kcal 7,1g Prot 33,9g Lip 61,6g Hc	19 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 6) 747 Kcal 36,5g Prot 14,8g Lip 80,5g	20 Sopa de verdura y pasta Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 7) 549 Kcal 19,1g Prot 16,6g Lip 47,8g
23	Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 517 Kcal 19,2g Prot 15,7g Lip 50,6g	24 Repollo con patatas Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 431 Kcal 17,5g Prot 8g Lip 72,1g Hc	25 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14, 6) 625 Kcal 21,1g Prot 15,8g Lip 95,3g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 589 Kcal 17,3g Prot 21,9g Lip 54,8g	27 Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria) Abadejo a la romana Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (1, 14, 3, 4, 7) 737 Kcal 37g Prot 19,5g Lip 86,1g Hc
30	Arroz al horno con champiñón Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 615 Kcal 17,3g Prot 16,9g Lip 78,3g				



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

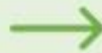
SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

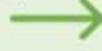
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



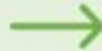
Pescado o huevo
Pescado o carne



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

