

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6)	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de sajonia en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1)	11	Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1,3,6,14)	12	Crema de verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,4,6,7)
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14)	16	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1)	17	Macarrones carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4)	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6)	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3)
22	Sopa maravilla Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6)	23	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (6,14,1)	24	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (6,7,1,3,14)	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6)	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1)
29	Arroz murciano Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6)						



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

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

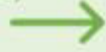
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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"



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6)	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de sajonia en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1)	11	Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1,3,6,14)	12	Crema de verduras frescas Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,4,6,7)
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14)	16	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1)	17	Macarrones al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6)	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6)	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3)
22	Sopa maravilla Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6)	23	Garbanzos hortelana Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (6,14,1)	24	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (6,7,1,3,14)	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6)	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1)
29	Arroz murciano Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6)						



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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)	12	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)
15	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	16	Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
22	Sopa de ave Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	23	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)	24	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)						



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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)	12	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)
15	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	16	Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)	18	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
22	Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	23	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)	24	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)						
	647 Kcal 28,4g Prot 21,8g Lip 61,8g		694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g		541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g Hc		687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g		589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
	491 Kcal 27,3g Prot 16,8g Lip 53,8g		822 Kcal 54,1g Prot 29,8g Lip 80,9g		472 Kcal 13,8g Prot 6,7g Lip 86,3g		546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip		652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
	703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g		542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g						



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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)	10	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)
15	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	16	Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	17	Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
22	Sopa de ave Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	23	Patatas guisadas con verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	24	Entremeses variados Arroz con pollo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)
29	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)						



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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8		9	Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	11	Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)	12	Crema de verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
15	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	16	Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	17	Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	19	Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
22	Sopa de ave Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	23	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)	24	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	25	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	26	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)						



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