

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	<p>Crema de calabacín Lacón a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)</p> <p>704 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 76g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g</p>	4	<p>Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3)</p> <p>634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g</p>	5	<p>Arroz a banda Longanizas frescas al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan (4, 12, 14, 6, 7, 1, 3)</p> <p>846 Kcal 26,8g Prot 27,4g Lip 117,2g</p>	6 FESTIVO			
9 FESTIVO		10	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 3)</p> <p>599 Kcal 19,7g Prot 15,2g Lip 78g Hc</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>764 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 77,4g</p>	12	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata casera Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)</p> <p>629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc</p>	13 FESTIVO			
16	<p>Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6)</p> <p>634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g</p>	17	<p>Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1, 3)</p> <p>692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g</p>	18	<p>Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>779 Kcal 21,2g Prot 27,1g Lip 105,7g</p>	19	<p>Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6)</p> <p>787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g</p>	20 JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1, 3, 7) 754 Kcal 31,8g Prot 32,3g Lip 81,1g Hc			
23		24		25		26		27			
30		31									



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Huevo

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

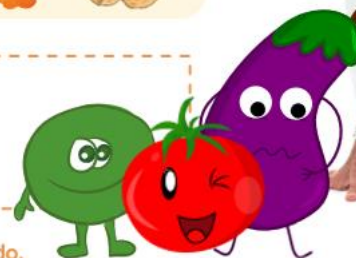
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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			
2	<p>Crema de calabacín Lacón a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>718 Kcal 27,4g Prot 21,5g Lip 84,7g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc</p>	4	<p>Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>681 Kcal 27,1g Prot 17,8g Lip 67,3g</p>	5	<p>Arroz a banda Longanizas frescas al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14, 6, 7)</p> <p>953 Kcal 27g Prot 27,3g Lip 143,2g</p>	FESTIVO			
FESTIVO		9	10	11	12	13	<p>Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>711 Kcal 35,2g Prot 16,5g Lip 84,2g</p>				
16	<p>Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g Hc</p>	17	<p>Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)</p> <p>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g</p>	18	<p>Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>943 Kcal 44,8g Prot 40g Lip 95,3g Hc</p>	19	<p>Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>802 Kcal 39,3g Prot 19,1g Lip 113,5g</p>	20	<p>Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>800 Kcal 29,3g Prot 31,4g Lip 96,8g</p>		
23	24	25	26	27							
30	31										



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	<p>Crema de calabacín Lacón a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>724 Kcal 26,5g Prot 21,3g Lip 87,6g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc</p>	4	<p>Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g</p>	5	<p>Arroz a banda Longanizas frescas al horno Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14)</p> <p>744 Kcal 21,5g Prot 26,2g Lip 100,9g</p>	FESTIVO				
FESTIVO		9	10	11	12	13	FESTIVO					
FESTIVO		9	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc</p>	11	<p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	12	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata casera Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g</p>	13	<p>Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>711 Kcal 35,2g Prot 16,5g Lip 84,2g</p>			
16	<p>Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g Hc</p>	17	<p>Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)</p> <p>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g</p>	18	<p>*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g</p>	19	<p>Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g</p>	20	<p>Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g</p>	FESTIVO		
FESTIVO		23	24	25	26	27	FESTIVO					
FESTIVO		23	24	25	26	27	FESTIVO					
FESTIVO		30	31	FESTIVO		FESTIVO						



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	<p>Crema de calabacín Lacón a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>718 Kcal 27,4g Prot 21,5g Lip 84,7g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>643 Kcal 33,4g Prot 14,6g Lip 83,5g</p>	4	<p>Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g</p>	5	<p>Arroz a banda Longanizas frescas al horno Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14)</p> <p>744 Kcal 21,5g Prot 26,2g Lip 100,9g</p>	6				FESTIVO
9		10		11		12		13				
FESTIVO		<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6)</p> <p>614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g</p>	<p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g</p>	<p>Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>711 Kcal 35,2g Prot 16,5g Lip 84,2g</p>							
16	<p>Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g Hc</p>	17	<p>Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)</p> <p>553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g</p>	18	<p>*Espaguetis boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>457 Kcal 27,7g Prot 11,7g Lip 55,3g</p>	19	<p>Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g</p>	20				<p>Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)</p> <p>640 Kcal 13,3g Prot 9,4g Lip 117,1g</p>
23		24		25		26		27				
30		31										



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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

