

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	<b>Arroz murciano</b> Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6, 7, 1, 3) 684 Kcal 15,8g Prot 9,1g Lip 129,5g Hc	3	<b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	<b>Patatas estofadas con verduras frescas</b> Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 3, 6) 551 Kcal 24,6g Prot 10,6g Lip 52,4g	5	<b>Crema de calabacín</b> Filete de pollo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) 526 Kcal 29,4g Prot 8,3g Lip 62,5g Hc	<b>FESTIVO</b>			
9	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan (1, 4, 14, 3, 6) 737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g	10	<b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 3) 599 Kcal 19,7g Prot 15,2g Lip 78g Hc	11	<b>Sopa de ave con fideos</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6) 615 Kcal 33,4g Prot 17,3g Lip 75,5g	12	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) 596 Kcal 17,2g Prot 21,8g Lip 57,1g	13	<b>Lentejas estofadas</b> Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (14, 4, 7, 1, 3) 456 Kcal 22,6g Prot 16,7g Lip 39,4g		
16	<b>Coliflor al queso gratinada</b> Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6) 489 Kcal 29,1g Prot 19,3g Lip 47,2g	17	<b>Marmitako</b> *Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1, 3) 464 Kcal 30,6g Prot 8,6g Lip 62,9g Hc	18	<b>Espaguetis con tomate</b> Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 641 Kcal 15,1g Prot 21,1g Lip 91,7g	19	<b>Garbanzos hortelana</b> (zanahoria, pimiento, calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6) 755 Kcal 41g Prot 19,6g Lip 98,8g Hc	20	<b>Sopa Navideña</b> *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 7, 6) 809 Kcal 18,4g Prot 18,2g Lip 132,8g		
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  MOLUSCOS
- 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



## 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

