

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	<p><b>Arroz murciano</b> Filete de pollo a la plancha Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7)</p> <p>731 Kcal 14g Prot 8,7g Lip 144,2g Hc</p>	3	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> (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><b>Patatas con chorizo</b> 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><b>Crema de calabacín</b> Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g</p>	6	<b>FESTIVO</b>	
9	<p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>747 Kcal 23,1g Prot 13,6g Lip 99,1g</p>	10	<p><b>Crema de verduras</b> (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>	11	<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>680 Kcal 27,2g Prot 21,5g Lip 89,4g</p>	12	<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> Tortilla de patata 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><b>Lentejas estofadas</b> Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (14, 4, 7, 1, 3)</p> <p>456 Kcal 22,6g Prot 16,7g Lip 39,4g</p>	
16	<p><b>Coliflor al queso gratinada</b> 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</p>	17	<p><b>Marmitako</b> *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><b>Espaguetis boloñesa</b> Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>581 Kcal 15,2g Prot 14,2g Lip 92,9g</p>	19	<p><b>Garbanzos hortelana</b> (zanahoria,pimiento,calabacín) 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><b>Sopa Navideña</b> Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>950 Kcal 31,5g Prot 36,5g Lip 118,3g</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



## 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



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

