

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz murciano Filete de pollo a la plancha Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g	6				FESTIVO
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (4, 14) 542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13				Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 502 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 55,1g
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14) 553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 392 Kcal 9,5g Prot 11,6g Lip 58,2g Hc	19	Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g	20				Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g
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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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



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



MÁS VERDE

