

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Paella de verduras  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

642 Kcal 26g Prot 20,4g Lip 85,1g Hc

4

Crema de zanahoria  
Merluza en salsa  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 4, 6)

524 Kcal 21,2g Prot 11,9g Lip 71,9g

5

Macarrones con tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

624 Kcal 14,4g Prot 21,8g Lip 74,9g

6

Alubias blancas estofadas  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

531 Kcal 29,9g Prot 18,3g Lip 50,8g

7

Sopa de estrellas  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga con tomate  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(1, 14, 7, 6)

684 Kcal 30,3g Prot 30,2g Lip 66,1g

10

Lentejas ECO de la abuela  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

451 Kcal 19,1g Prot 22,5g Lip 38g Hc

11

Patatas estofadas  
Canelones de carne al gratén  
Tomate aliñado  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 1, 6, 7, 9)

850 Kcal 31,6g Prot 38,1g Lip 88g Hc

12

Sopa de cocido  
Cocido completo (ternera, pollo y  
cerdo)  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

554 Kcal 28,8g Prot 23,7g Lip 56,4g

13

Arroz tres delicias  
Merluza a la andaluza casera  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 6, 1, 4)

589 Kcal 28,6g Prot 12,6g Lip 81,6g

14

Crema de calabacín  
Cinta de lomo asada  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14, 7, 1, 3)

613 Kcal 25g Prot 17,4g Lip 42g Hc

17

Arroz con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

517 Kcal 14,7g Prot 13,6g Lip 63,6g

18

Garbanzos estofados  
Filete de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 6)

562 Kcal 36g Prot 11,5g Lip 74,1g Hc

19

Patatas estofadas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6)

541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g

20

Crema de verduras frescas  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 1, 6)

502 Kcal 20g Prot 8,9g Lip 66,2g

21

JORNADA FIN DE CURSO

Sopa de ave con fideos  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(1, 7, 6)

733 Kcal 24,6g Prot 27,2g Lip 92,1g

24

25

26

27

28



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:

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  
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  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

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

