

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
704 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 80,9g

Coditos al ajillo
Tortilla francesa
Pisto titaina
Yogur sabor
(1,3,4,7,6)
716 Kcal 23,2g Prot 23,6g Lip 73,1g

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo
(14,1,6)
622 Kcal 24,5g Prot 24g Lip 68,2g Hc

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor
Pan
(6,7,14,3,1)
854 Kcal 35,8g Prot 36g Lip 80,7g Hc

Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6,7,14,1,4,3)
676 Kcal 22,5g Prot 29,3g Lip 98,6g

Sopa de estrellas
Delicias de calamar
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(1,4,12,6)
440 Kcal 15,3g Prot 18,7g Lip 46,2g

Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo al ajillo
Puré de patatas
Yogur sabor
(14,6,7,1)
742 Kcal 37g Prot 24,5g Lip 69,7g Hc

Macarrones carbonara
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
(1,6,7,4,14)
606 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 73,3g

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor
(3,14,7,1,6)
760 Kcal 20g Prot 19,3g Lip 92,6g Hc

Crema de verduras frescas
San jacob
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14,1,6,7)
621 Kcal 13,9g Prot 22,6g Lip 74,2g

Judías verdes rehogadas
Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
(14,3,1,6)
663 Kcal 15,8g Prot 24g Lip 79,7g Hc

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor
Pan
(6,7,14,3,1)
854 Kcal 35,8g Prot 36g Lip 80,7g Hc

Arroz al horno
Albóndigas mixtas en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14,1,6)
836 Kcal 24g Prot 17g Lip 99,7g Hc

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
(14,7,1,6)
832 Kcal 48,8g Prot 35,6g Lip

Lentejas ECO de la abuela
Filete de bacalao empanado
Patatas dado
Fruta del tiempo
(6,7,14,1,4,3)
795 Kcal 33,8g Prot 34,2g Lip 82,3g

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
(14,1,6)
689 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta casera en salsa
Patatas panadera
Yogur sabor
(14,1,3,7,6)
796 Kcal 25,7g Prot 35g Lip 67,2g Hc

Alubias blancas guisadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6,7,14,4,1)
675 Kcal 34,7g Prot 22,9g Lip 68,2g


 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
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)

VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:

 **Cítricos** -  **Legumbre**

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