

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
COMIDA						
Lentejas hortelana con verduras 241 Kcal 13.6g Prot 6.1g Lip 27.1g Hc 14	Coditos con verduras (zanahoria, calabacín y pimiento rojo) 219 Kcal 7.1g Prot 3.2g Lip 39.0g Hc	Ensalada completa con huevo 106 Kcal 4.8g Prot 9.4g Lip 1.5g Hc 3,14	Judías verdes aliñadas 125 Kcal 3.8g Prot 5.7g Lip 13.1g Hc 14	Verduras variadas rehogadas 142 Kcal 3.8g Prot 5.6g Lip 14.7g Hc 14	Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc 14	Alubias blancas guisadas 329 Kcal 15.6g Prot 16.4g Lip 35.1g Hc 6,7,14
Limanda en salsa verde 271 Kcal 31.1g Prot 5.6g Lip 10.7g Hc 1,4	Tortilla de calabacín 232 Kcal 10.2g Prot 16.0g Lip 8.7g Hc 3,14	Contramuslo de pollo estofado 160 Kcal 20.3g Prot 6.2g Lip 2.7g Hc	Lomo de cerdo a la madrileña 246 Kcal 16.7g Prot 18.1g Lip 4.8g Hc 1,3	Abadejo a la romana casero 215 Kcal 18.9g Prot 11.7g Lip 7.1g Hc 1,3,4	Ragout de ternera en salsa 201 Kcal 24.8g Prot 13.3g Lip 3.5g Hc	Bacalao al pil-pil 211 Kcal 31.3g Prot 6.7g Lip 4.8g Hc 1,4
Zanahoria salteada 61 Kcal 0.5g Prot 5.0g Lip 2.9g Hc	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Jardinera de verduras 80 Kcal 1.8g Prot 5.3g Lip 4.7g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Asadillo de pimientos 60 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Salteado campestre de verduras 132 Kcal 3.4g Prot 5.0g Lip 7.5g Hc	Crema de calabaza 134 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 17.7g Hc (14)	Coliflor al ajoarriero 90 Kcal 3.6g Prot 6.1g Lip 4.9g Hc	Sopa de ave con fideos 196 Kcal 10.3g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc (1,3)	Guisantes salteados 152 Kcal 7.1g Prot 5.7g Lip 16.2g Hc	Crema de verduras frescas 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14)	Sopa juliana 143 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.7g Hc (9)
Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc (1)	Lacón al horno 237 Kcal 17.2g Prot 14.7g Lip 8.9g Hc	Merluza al horno 130 Kcal 16.0g Prot 7.0g Lip 0.8g Hc (4)	Tortilla con queso 172 Kcal 11.9g Prot 13.6g Lip 0.5g Hc (3,7)	Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc (1)	Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc (3)	Cinta de lomo en salsa 170 Kcal 14.8g Prot 12.2g Lip 0.8g Hc
Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc (14)	Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc (14)	Calabacín salteado 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	Zanahoria aliñada 81 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc (14)	Queso fresco 135 Kcal 8.0g Prot 10.2g Lip 2.8g Hc (7)	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5

MENU HIPERPRÓTEICO +HIPERCÁLORICO: Su composición dependerá de las necesidades especiales que se requieran, se aumenta la cantidad diaria de proteína (que siempre coincidirá con la proteína diaria de los menús) Además de añadir **AOVE** para aumentar en grasas saludables

MENU DIABÉTICO: Su ingesta corresponderá en la igualación al menú basal. va que la reulación de estos pacientes se realizará diariamente en el



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/. Col:CYL00366/ R.N (Dietista)



LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
COMIDA						
Fideuá de verduras 253 Kcal 7.3g Prot 6.3g Lip 40.2g Hc 1	Potaje de garbanzos con verduras 260 Kcal 10.8g Prot 8.8g Lip 29.9g Hc 14	Ensalada completa con huevo 106 Kcal 4.8g Prot 9.4g Lip 1.5g Hc 3,14	Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc 14	Macarrones carbonara 314 Kcal 11.2g Prot 11.4g Lip 41.7g Hc 1,6,7	Guiso de verduras 128 Kcal 3.5g Prot 5.6g Lip 14.1g Hc 1	Huevos a la jardinera con verduras 188 Kcal 12.4g Prot 14.9g Lip 3.9g Hc 3
Huevo frito 235 Kcal 11.4g Prot 20.9g Lip 0.6g Hc 3	Merluza en salsa menier 161 Kcal 16.9g Prot 7.1g Lip 7.5g Hc 1,4	Albóndigas mixtas en salsa 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc	Jamonicitos de pollo en salsa de verduras 323 Kcal 49.9g Prot 32.0g Lip 2.9g Hc 1	Limanda al perejil 140 Kcal 16.0g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc 4	Carrillada de cerdo estofada 364 Kcal 17.8g Prot 28.2g Lip 5.5g Hc 1,14	Hamburguesa de ternera casera a la plancha 187 Kcal 18.7g Prot 12.5g Lip 0.8g Hc
Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Jardinera de verduras 80 Kcal 1.8g Prot 5.3g Lip 4.7g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Zanahoria salteada 61 Kcal 0.5g Prot 5.0g Lip 2.9g Hc
Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Crema de verduras frescas 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14)	Sopa de ave con fideos 196 Kcal 10.3g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc (1,3)	Huevos rellenos 224 Kcal 15.8g Prot 18.2g Lip 2.2g Hc (3,4,6)	Sopa marinera 122 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 13.7g Hc (1,2,4,12,14)	Coliflor al queso gratinada 118 Kcal 6.8g Prot 8.6g Lip 3.4g Hc (7)	Crema de calabaza 134 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 17.7g Hc (14)	Sopa juliana 143 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.7g Hc (9)
Lomo de sajonia en salsa 194 Kcal 10.1g Prot 9.3g Lip 10.6g Hc (6)	Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc (1)	Bacalao a la andaluza casera 154 Kcal 17.1g Prot 5.8g Lip 9.1g Hc (4)	Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc (3)	Filete de pavo en salsa 156 Kcal 15.3g Prot 7.3g Lip 5.5g Hc (1)	Pastel vegetal casero 321 Kcal 14.7g Prot 17.8g Lip 25.3g Hc (1,3,4,6)	Abadejo en salsa 171 Kcal 19.5g Prot 6.0g Lip 7.8g Hc (1,4)
Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc (14)	Guisantes salteados 64 Kcal 1.5g Prot 5.2g Lip 2.6g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)	Panadera de calabaza 65 Kcal 1.7g Prot 5.2g Lip 2.7g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)	Verduras variadas 70 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc (14)	Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc (14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5

MENU HIPERPRÓTEICO +HIPERCÁLORICO: Su composición dependerá de las necesidades especiales que se requieran, se aumenta la cantidad diaria de proteína (que siempre coincidirá con la proteína diaria de los menús) Además de añadir **AOVE** para aumentar en grasas saludables

MENU DIABÉTICO: Su ingesta corresponderá en la igualación al menú basal. va que la reulación de estos pacientes se realizará diariamente en el



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816/ H. C (Nutricionista/Dietista)/.Col:CYL00366/ R.N (Dietista)



LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
COMIDA						
Ensalada completa con huevo 106 Kcal 4.8g Prot 9.4g Lip 1.5g Hc 3,14	Crema de calabacín 130 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc 14	Verduras variadas rehogadas 142 Kcal 3.8g Prot 5.6g Lip 14.7g Hc 14	Macarrones salteados con verduras 265 Kcal 8.2g Prot 6.1g Lip 45.0g Hc 1	Lentejas guisadas (chorizo) 324 Kcal 18.1g Prot 14.9g Lip 27.3g Hc 6,7,14	Pisto de verduras 114 Kcal 2.2g Prot 7.2g Lip 9.3g Hc	Garbanzos con callos 440 Kcal 27.6g Prot 14.1g Lip 44.5g Hc 1
Morcillo guisado 181 Kcal 17.0g Prot 26.1g Lip 1.7g Hc	Lasaña de carne 266 Kcal 11.5g Prot 8.5g Lip 32.6g Hc 1,6,7,9	Palometa al horno 123 Kcal 18.1g Prot 5.8g Lip 0.3g Hc 4	Jamonicitos de pollo en salsa de verduras 323 Kcal 49.9g Prot 32.0g Lip 2.9g Hc 1	Tortilla francesa gratinada con queso y orégano 226 Kcal 9.5g Prot 14.5g Lip 14.5g Hc 3,7	Contramuslo de pollo estofado 160 Kcal 20.3g Prot 6.2g Lip 2.7g Hc	Rape en salsa marinera 141 Kcal 16.1g Prot 6.8g Lip 2.1g Hc 4
Panaché de verduras 54 Kcal 1.2g Prot 2.2g Lip 6.7g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Zanahoria aliñada 81 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	Asadillo de pimientos 60 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.7g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14
Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Judías verdes aliñadas 125 Kcal 3.8g Prot 5.7g Lip 13.1g Hc (14)	Sopa de estrellas 194 Kcal 10.1g Prot 9.7g Lip 14.8g Hc (1,3)	Berenjena a la plancha 74 Kcal 1.1g Prot 5.3g Lip 5.7g Hc	Crema de verduras frescas 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14)	Sopa marinera 122 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 13.7g Hc (1,2,4,12,14)	Crema de calabacín 130 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc (14)	Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc (14)
Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc (3)	Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc (1)	Tortilla de calabacín 232 Kcal 10.2g Prot 16.0g Lip 8.7g Hc (3,14)	Bacalao a la andaluza casera 154 Kcal 17.1g Prot 5.8g Lip 9.1g Hc (4)	Cinta de lomo en salsa 170 Kcal 14.8g Prot 12.2g Lip 0.8g Hc	Sardinillas en aceite 187 Kcal 20.0g Prot 11.9g Lip 0.0g Hc (4)	Empanada casera de ternera 307 Kcal 5.2g Prot 7.7g Lip 4.4g Hc (1)
Queso fresco 135 Kcal 8.0g Prot 10.2g Lip 2.8g Hc (7)	Zanahoria asada 75 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.8g Hc	Queso fresco 135 Kcal 8.0g Prot 10.2g Lip 2.8g Hc (7)	Picadillo de verduras 64 Kcal 0.7g Prot 5.1g Lip 2.9g Hc	Ensalada completa con huevo 106 Kcal 4.8g Prot 9.4g Lip 1.5g Hc (3,14)	
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5

MENU HIPERPRÓTEICO +HIPERCÁLORICO: Su composición dependerá de las necesidades especiales que se requieran, se aumenta la cantidad diaria de proteína (que siempre coincidirá con la proteína diaria de los menús) Además de añadir **AOVE** para aumentar en grasas saludables

MENU DIABETICO: Su inaesta corresponderá en la igualación al menú basal. va que la reulación de estos pacientes se realizará diariamente en el



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/). Col:CYL00366/ R.N (Dietista)



LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
COMIDA						
Guiso de verduras 128 Kcal 3.5g Prot 5.6g Lip 14.1g Hc 1	Macarrones salteados con verduras 265 Kcal 8.2g Prot 6.1g Lip 45.0g Hc 1	Potaje de alubias blancas con verduras 233 Kcal 11.9g Prot 5.9g Lip 35.8g Hc 14	Crema de calabaza 134 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 17.7g Hc 14	Guiso de verduras 128 Kcal 3.5g Prot 5.6g Lip 14.1g Hc 1	Judías verdes aliñadas 125 Kcal 3.8g Prot 5.7g Lip 13.1g Hc 14	Garbanzos con verduras 226 Kcal 10.7g Prot 5.4g Lip 29.0g Hc 14
Pollo asado en su jugo en salsa 286 Kcal 36.7g Prot 15.2g Lip 0.5g Hc	Merluza en salsa verde 151 Kcal 16.8g Prot 7.1g Lip 4.8g Hc 1,4	Cinta de lomo fresca a la plancha 167 Kcal 14.7g Prot 12.2g Lip 0.0g Hc	Albóndigas mixtas en salsa 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc	Lacón a la plancha 210 Kcal 17.2g Prot 11.7g Lip 8.9g Hc	Estofado de cerdo con verduras 222 Kcal 22.8g Prot 7.2g Lip 3.6g Hc 1	Salmón en salsa de pimientos 241 Kcal 19.2g Prot 15.0g Lip 7.2g Hc 4
Zanahoria asada 75 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	Guisantes salteados 64 Kcal 1.5g Prot 5.2g Lip 2.6g Hc	Asadillo de pimientos 60 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.7g Hc	Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Zanahoria asada 75 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	Panadera de calabaza 65 Kcal 1.7g Prot 5.2g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Sopa de estrellas 194 Kcal 10.1g Prot 9.7g Lip 14.8g Hc (1,3)	Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc (14)	*Calabacín chips 124 Kcal 2.3g Prot 10.6g Lip 4.1g Hc	Ensalada completa con huevo 106 Kcal 4.8g Prot 9.4g Lip 1.5g Hc (3,14)	Crema de verduras frescas 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14)	Sopa de ave con fideos 196 Kcal 10.3g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc (1,3)	Crema de calabacín 130 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc (14)
Revuelto de gambas 139 Kcal 10.8g Prot 10.1g Lip 1.0g Hc (2,3,14)	Lomo de sajonia en salsa 194 Kcal 10.1g Prot 9.3g Lip 10.6g Hc (6)	Huevos rellenos 224 Kcal 15.8g Prot 18.2g Lip 2.2g Hc (3,4,6)	Boquerones a la andaluza 278 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc (1,3,4)	Tortilla de calabacín 232 Kcal 10.2g Prot 16.0g Lip 8.7g Hc (3,14)	Merluza en salsa 147 Kcal 16.5g Prot 7.1g Lip 4.3g Hc (1,4)	Cinta de lomo en salsa 170 Kcal 14.8g Prot 12.2g Lip 0.8g Hc
Queso fresco 135 Kcal 8.0g Prot 10.2g Lip 2.8g Hc (7)	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc (14)	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)	Zanahoria salteada 61 Kcal 0.5g Prot 5.0g Lip 2.9g Hc	Queso fresco 135 Kcal 8.0g Prot 10.2g Lip 2.8g Hc (7)	Verduras a la plancha 53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc (14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5

MENU HIPERPRÓTEICO +HIPERCÁLORICO: Su composición dependerá de las necesidades especiales que se requieran, se aumenta la cantidad diaria de proteína (que siempre coincidirá con la proteína diaria de los menús) Además de añadir **AOVE** para aumentar en grasas saludables

MENU DIABÉTICO: Su inasta corresponderá en la igualación al menú basal. va que la reaulación de estos pacientes se realizará diariamente en el



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/.Col:CYL00366/ R.N (Dietista)



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Fideuá de verduras 253 Kcal 7.3g Prot 6.3g Lip 40.2g Hc 1	Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc 14					
Contramuslo de pollo asado al limón 148 Kcal 20.0g Prot 6.2g Lip 1.5g Hc	Albóndigas mixtas en salsa 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc					
Zanahoria asada 75 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14					
Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc					
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5					
CENA						
Crema de verduras frescas 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14)	Sopa de estrellas 194 Kcal 10.1g Prot 9.7g Lip 14.8g Hc (1,3)					
Caella a la vizcaína 192 Kcal 21.3g Prot 10.1g Lip 2.6g Hc (4)	*Huevos al plato 213 Kcal 15.5g Prot 15.2g Lip 3.4g Hc (3)					
Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)	Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc					
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)					
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5					

MENU HIPERPRÓTEICO +HIPERCÁLORICO: Su composición dependerá de las necesidades especiales que se requieran, se aumenta la cantidad diaria de proteína (que siempre coincidirá con la proteína diaria de los menús) Además de añadir **AOVE** para aumentar en grasas saludables

MENU DIABÉTICO: Su ingesta corresponderá en la igualación al menú basal. va que la reulación de estos pacientes se realizará diariamente en el



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/. Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

