

| 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 a la napolitana con queso 272 Kcal 9.3g Prot 7.8g Lip 40.2g Hc 1,7 | Ensaladilla rusa 243 Kcal 6.1g Prot 16.6g Lip 17.5g Hc 3,4,6 | Judías verdes aliñadas 125 Kcal 3.8g Prot 5.7g Lip 13.1g Hc 14 | Menestra a la riojana 218 Kcal 6.5g Prot 5.2g Lip 21.2g Hc 1,14 | Gazpacho andaluz con su guarnición 105 Kcal 2.3g Prot 5.4g Lip 10.6g Hc 1,14 | 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 y patata 218 Kcal 12.6g Prot 20.2g Lip 27.8g Hc 3 | 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 |
| Tomate aliñado 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc 14 | Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes 62 Kcal 0.5g Prot 6.1g Lip 1.1g Hc 14 | Jardinera de verduras 80 Kcal 1.8g Prot 5.3g Lip 4.7g Hc | Patatas fritas 137 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc 14 | Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14 | Patatas dado 133 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g 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 con jamón 156 Kcal 8.9g Prot 6.0g Lip 14.4g Hc | Vichyssoise 149 Kcal 2.9g Prot 7.5g Lip 16.8g Hc (7,14) | Sopa juliana 143 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.7g Hc (9) |
| Cordon bleu 329 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc (1,7) | 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 de patata 223 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc (3) | Flamenquines 362 Kcal 10.0g Prot 23.2g Lip 28.8g Hc (1,6,7) |
| Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc (14) | Patatas salteadas con pimentón 104 Kcal 1.3g Prot 5.1g Lip 9.7g Hc (14) | 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 con membrillo 184 Kcal 6.5g Prot 3.4g Lip 33.8g Hc (6,7) | Ensalada variada 64 Kcal 0.8g Prot 4.2g Lip 3.7g Hc (14) |
| Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Postre casero 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Natillas 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g 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 |

MENÚ 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

MENÚ DIABÉTICO: Su inaceta 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 | | | | | | |
| Arroz con salsa de tomate 292 Kcal 4.8g Prot 6.6g Lip 52.1g Hc | Potaje de garbanzos con verduras 260 Kcal 10.8g Prot 8.8g Lip 29.9g Hc 14 | Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) 216 Kcal 9.2g Prot 10.5g Lip 19.7g Hc 3,4,14 | Gazpacho andaluz con su guarnición 105 Kcal 2.3g Prot 5.4g Lip 10.6g Hc 1,14 | Macarrones carbonara 314 Kcal 11.2g Prot 11.4g Lip 41.7g Hc 1,6,7 | Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) 154 Kcal 3.2g Prot 5.4g Lip 20.2g Hc 14 | Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14 |
| 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 | Jamoncitos 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 | Pastel de carne casero con puré de patata gratinado 366 Kcal 14.1g Prot 20.6g Lip 28.9g Hc 7 |
| Patatas fritas 137 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc 14 | Ensalada de lechuga, tomate y queso 74 Kcal 2.0g Prot 6.8g Lip 0.9g Hc | Jardinera de verduras 80 Kcal 1.8g Prot 5.3g Lip 4.7g Hc | Arroz pilaf 121 Kcal 1.6g Prot 5.2g Lip 16.7g Hc | Patatas asadas al horno 89 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 8.9g Hc 14 | Champiñón salteado 60 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc | 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 (calabacín,acelga y zanahoria) 140 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 17.1g 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 empanado 220 Kcal 6.7g Prot 12.5g Lip 20.7g Hc (1,4) | 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 | Patatas al vapor 93 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 9.2g Hc (14) | Panadera de calabaza 65 Kcal 1.7g Prot 5.2g Lip 2.7g Hc | Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc (14) | Patatas chips 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc | Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc (14) |
| Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Postre casero 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Cuajada 122 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 8.7g Hc (7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g 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 |

MENÚ 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

MENÚ DIABÉTICO: Su inaesta corresponderá en la igualación al menú basal. va aue 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 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | SÁBADO 20 | DOMINGO 21 |
|--|---|---|--|---|---|--|
| COMIDA | | | | | | |
| Ensaladilla rusa 243 Kcal 6.1g Prot 16.6g Lip 17.5g Hc 3,4,6 | Crema de calabacín 130 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc 14 | Arroz a la milanesa 320 Kcal 8.6g Prot 9.7g Lip 48.5g Hc 6,14 | Patatas con alcachofas guisadas 208 Kcal 5.6g Prot 5.3g Lip 31.5g Hc 14 | Lentejas guisadas (chorizo) 324 Kcal 18.1g Prot 14.9g Lip 27.3g Hc 6,7,14 | Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14 | 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 con tomate 145 Kcal 18.3g Prot 6.9g Lip 3.0g Hc 4 | Jamonicos 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, zanahoria y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc | Patatas dado 133 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g Hc 14 | Tomate aliñado 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc 14 | Ensalada de lechuga, tomate y maíz 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc 14 | Asadillo de pimientos 60 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.7g Hc | Patatas a lo pobre 154 Kcal 1.6g Prot 10.2g Lip 10.7g 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) | Berenjenas a la miel 342 Kcal 3.6g Prot 22.5g Lip 30.7g Hc (1) | Vichyssoise 149 Kcal 2.9g Prot 7.5g Lip 16.8g Hc (7,14) | Sopa marinera 122 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 13.7g Hc (1,2,4,12,14) | Espinacas con bechamel 187 Kcal 8.0g Prot 12.4g Lip 10.6g Hc (1,7) | Crema de zanahoria 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 18.1g Hc (14) |
| Huevos a la villarroy 241 Kcal 5.8g Prot 15.3g Lip 24.4g Hc (1,3,6,7,9,10) | Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc (1) | Tortilla de patata 223 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc (3) | Croquetas de bacalao 238 Kcal 3.8g Prot 14.6g Lip 16.5g Hc (1,3,4,6,7) | 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 con membrillo 184 Kcal 6.5g Prot 3.4g Lip 33.8g Hc (6,7) | 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 sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Postre casero 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Flan de huevo 121 Kcal 4.3g Prot 1.8g Lip 22.1g Hc (3,7) | 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 |

MENÚ 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

MENÚ DIABÉTICO: Su ingesta corresponderá en la igualación al menú basal. va aue 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 | | | | | | |
| Patatas ali-oli 187 Kcal 2.9g Prot 10.0g Lip 18.8g Hc 3,6,14 | Macarrones con salsa aurora 313 Kcal 9.1g Prot 9.3g Lip 48.7g Hc 1,7 | 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 | Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14 | Judías verdes aliñadas 125 Kcal 3.8g Prot 5.7g Lip 13.1g Hc 14 | Garbanzos con espinacas 254 Kcal 11.6g Prot 8.6g Lip 29.1g Hc |
| 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 | Croquetas de jamón 274 Kcal 4.5g Prot 19.0g Lip 20.0g Hc 1,3,6,7 | Albóndigas mixtas en salsa de tomate 262 Kcal 7.3g Prot 12.9g Lip 13.0g Hc | San Jacobo 280 Kcal 7.8g Prot 16.0g Lip 26.5g Hc 1,6,7 | 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 |
| Tomate asado 57 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.0g 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 | Patatas panadera 150 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14 | Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14 | Patatas dado 133 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g Hc 14 | 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 en tempura al horno 308 Kcal 3.6g Prot 23.1g Lip 21.7g Hc (1) | Ensaladilla rusa 243 Kcal 6.1g Prot 16.6g Lip 17.5g Hc (3,4,6) | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) 140 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 17.1g Hc (14) | Sopa de ave con fideos 196 Kcal 10.3g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc (1,3) | Crema de puerro 127 Kcal 2.7g Prot 5.2g Lip 16.0g Hc (14) |
| Revuelto de setas y gambas 139 Kcal 10.1g Prot 10.5g Lip 0.3g 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 y patata 218 Kcal 12.6g Prot 20.2g Lip 27.8g Hc (3) | 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) | Champiñón salteado 60 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc | Ensalada de lechuga, tomate y maíz 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc | Queso fresco con membrillo 184 Kcal 6.5g Prot 3.4g Lip 33.8g Hc (6,7) | Verduras a la plancha 53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc | Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso 88 Kcal 1.3g Prot 8.0g Lip 1.6g Hc (1,3,6,7,14) |
| Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Postre casero 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | Natillas de chocolate 122 Kcal 3.2g Prot 3.2g Lip 20.2g 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 |

MENÚ 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

MENÚ DIABÉTICO: Su iniesta 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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|---|-----------|--------|---------|--------|---------|
| COMIDA | | | | | | |
| Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) 271 Kcal 4.8g Prot 5.6g Lip 49.4g Hc | Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14 | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Brócoli gratinado con queso 269 Kcal 5.3g Prot 11.8g Lip 9.0g Hc (7) | 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 253 Kcal 16.4g Prot 18.9g Lip 4.4g Hc (3,6,7) | | | | | |
| Ensalada mixta 39 Kcal 1.6g Prot 3.3g Lip 0.8g Hc (3,4,14) | Patatas dado 133 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g Hc (14) | | | | | |
| Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g 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)

