

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

**Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor**
(4, 7)

600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc

4

**Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo**
(3, 14)

669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

5

**Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Yogur sabor**
(14, 12, 7)

723 Kcal 32,5g Prot 13,5g Lip 93,5g

6

7

8

11

**Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo**
(14)

565 Kcal 27,4g Prot 7,9g Lip 90,9g Hc

12

**Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor**
(14, 7)

837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

13

**Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo y
jamón york
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos**
(3, 14)

542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip 88,1g

14

**Sopa de verdura y pasta
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor**
(14, 3, 7)

684 Kcal 12,7g Prot 23,2g Lip 80,2g

15

**Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo**
(14, 4)

492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc

18

**Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Pisto titaina
Fruta del tiempo**
(14, 4)

539 Kcal 26,5g Prot 16,5g Lip 62,8g

19

**Alubias pintas con arroz
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Yogur sabor**
(3, 14, 7)

629 Kcal 23,5g Prot 16,7g Lip 75,4g

20

**Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo**
(4, 14)

619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

21

**Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón**

805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

22

**Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo**
(6, 14)

475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g


 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 educa

LACTEO



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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

