



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)
722 Kcal 32,3g Prot 25,2g Lip 83,9g

Arroz con salsa de tomate
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan
(1, 7)
657 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 109,9g

Sopa de fideos con garbanzos
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14, 7)
1008 Kcal 50,7g Prot 29,7g Lip

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)
650 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 104,8g

10

11

12

13

14

Sopa de ave con fideos
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
655 Kcal 28,6g Prot 30g Lip 64,8g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)
702 Kcal 20,7g Prot 24g Lip 98,7g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)
679 Kcal 28,7g Prot 19,4g Lip 99,6g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)
641 Kcal 29g Prot 18,1g Lip 86,5g Hc

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)
668 Kcal 34,2g Prot 23,3g Lip 73,9g Hc

17

18

19

20

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)
559 Kcal 20,4g Prot 18,6g Lip 71,3g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 1, 14)
660 Kcal 32,4g Prot 14,3g Lip 86,7g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)
561 Kcal 34,3g Prot 15g Lip 74,6g Hc

Espaguetis integrales con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)
598 Kcal 29,3g Prot 14,7g Lip 82,7g Hc

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)
708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
744 Kcal 37,9g Prot 18,1g Lip 101,8g Hc

Paella Valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 3, 14, 1)
738 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 111,1g Hc

Crema de zanahoria ECO
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)
712 Kcal 34,7g Prot 19,3g Lip 96,7g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)
714 Kcal 31,7g Prot 14,5g Lip 111,8g Hc



T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col. (CYL00366) / I.B Col. (MAD01609) R.N (T.S) 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 915474646 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

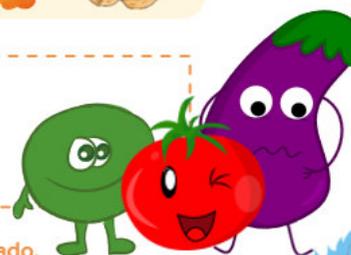
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pfff!
¡Yo estoy todo el año entrenando
con el Bro y Crispi, repartiendo
nutrientes y buen rollo por todo el
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer
corazones con mi vitamina A

