



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Lentejas al natural
Limanda al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

Lentejas al natural
Limanda al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

489 Kcal 18,6g Prot 16,9g Lip 60,5g

Arroz blanco con calabacín
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 27,3g Prot 11,9g Lip 92,2g

Sopa de ave con fideos
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

435 Kcal 16,3g Prot 9,5g Lip 68,4g Hc

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(4, 6, 14, 3, 1)

576 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 83,3g

Sopa de ave con fideos
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc

Arroz al horno con champiñón
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 18,4g Prot 20,8g Lip 93,3g Hc

Alubias blancas al natural
Merluza al horno
Calabacín a la plancha
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

607 Kcal 34,8g Prot 14,9g Lip 88,4g Hc

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

773 Kcal 27,2g Prot 38,3g Lip 77,6g Hc

Garbanzos al natural
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

583 Kcal 32,8g Prot 17,4g Lip 69,6g Hc

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 al natural
Limanda al horno
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

617 Kcal 20,7g Prot 16,9g Lip 90,7g Hc

Arroz blanco con calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

612 Kcal 30,3g Prot 12,8g Lip 91,1g Hc

Alubias blancas al natural
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

689 Kcal 34,9g Prot 26,5g Lip 82,4g Hc

Espaguetis salteados
Merluza al horno
Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)

619 Kcal 28,2g Prot 10,2g Lip 91,7g Hc

Lentejas al natural
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

640 Kcal 34,6g Prot 19,1g Lip 77,2g Hc

Judías verdes rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(1)

527 Kcal 31,2g Prot 12g Lip 70,7g Hc

Arroz con pollo
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

660 Kcal 26,2g Prot 22g Lip 118,3g Hc

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

696 Kcal 29,4g Prot 25,2g Lip 86,5g Hc

Coditos con champiñón
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

733 Kcal 32,5g Prot 18,7g Lip 104,9g 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 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 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



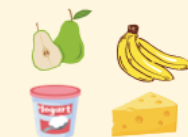
Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



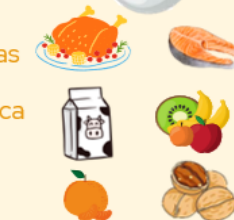
POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



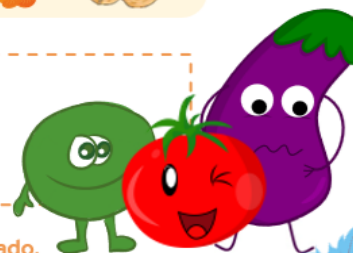
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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

