



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 de la abuela (chorizo)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6, 1, 7)

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14, 3)

Sopa de ave con fideos
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

684 Kcal 25,1g Prot 29,4g Lip 69,8g Hc

807 Kcal 34,2g Prot 28,6g Lip 91g Hc

670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g

785 Kcal 30g Prot 29,3g Lip 91g Hc

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 12)

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

691 Kcal 32g Prot 22,9g Lip 78,6g Hc

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

726 Kcal 18,5g Prot 23,5g Lip 103,4g Hc

642 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 90,8g Hc

655 Kcal 24,4g Prot 26g Lip 70,9g Hc

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Espaguetis integrales con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

583 Kcal 18,2g Prot 18,1g Lip 76,1g Hc

686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc

719 Kcal 34,9g Prot 23,4g Lip 86,6g Hc

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Paella Valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 7, 14)

671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc

671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc

690 Kcal 30,7g Prot 16,8g Lip 81,3g Hc

575 Kcal 24,7g Prot 13,3g Lip 81,9g Hc



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. N°2816) / 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

T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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



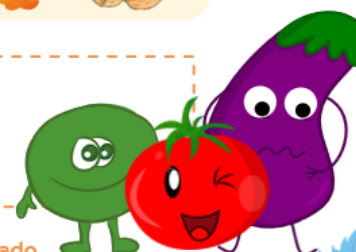
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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

