



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

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)
636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con fiambre de pavo
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
866 Kcal 42,2g Prot 20,6g Lip 111,7g

Marmitako de atún
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14)
694 Kcal 29,3g Prot 26,6g Lip 75,2g

* Sopa de ave
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
663 Kcal 24g Prot 29,2g Lip 64,8g Hc

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
766 Kcal 31,4g Prot 22,2g Lip 103,4g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Merluza en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
591 Kcal 32,2g Prot 12,4g Lip 85,6g Hc

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

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc

Acelgas al gratén con bechamel y
crunchy de bacon
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
525 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 51,2g Hc

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
583 Kcal 18,2g Prot 18,1g Lip 76,1g Hc

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

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

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)
605 Kcal 23,5g Prot 11,6g Lip 95,2g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc

Paella Valenciana
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)
699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
690 Kcal 30,7g Prot 16,8g Lip 81,3g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g 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. 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

T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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



Huevo

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

MÁS
VERDE

