



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

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

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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

666 Kcal 33,4g Prot 19,2g Lip 82,3g Hc

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 7)

632 Kcal 33,5g Prot 20,1g Lip 72,1g

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 7, 1)

641 Kcal 22g Prot 21,8g Lip 87,2g Hc

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 7, 1)

561 Kcal 23,5g Prot 16,8g Lip 73,3g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

584 Kcal 36,3g Prot 15,6g Lip 69,2g Hc

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)

615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

628 Kcal 36,1g Prot 13,1g Lip 94,3g 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

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

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

1067 Kcal 56g Prot 37,4g Lip 118,2g

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

767 Kcal 30,5g Prot 37,9g Lip 73g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

635 Kcal 38,4g Prot 23,7g Lip 70,3g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Yogur sin lactosa / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

692 Kcal 38,4g Prot 15,9g Lip 83,8g Hc

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

549 Kcal 18,3g Prot 14,8g Lip 83,7g

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

665 Kcal 33,9g Prot 23,2g Lip 73,8g Hc

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

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

600 Kcal 30,6g Prot 12,2g Lip 89,6g 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



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



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

