



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

Pisto de verduras
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

573 Kcal 19g Prot 21,3g Lip 69,3g Hc

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos

649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

Sopa de picadillo de pollo
Patata y zanahoria cocida
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

336 Kcal 10,7g Prot 5g Lip 54,6g Hc

Patatas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 3)

655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g

* Sopa de ave
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc

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

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

Macarrones con pisto
Albóndigas de merluza a la cazuela
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 12, 14)

662 Kcal 14,7g Prot 23g Lip 91,8g Hc

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

766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

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

598 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 67,5g Hc

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

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

* Sopa de ave
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7)

480 Kcal 15,7g Prot 19g Lip 52,3g Hc

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

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

Guiso de patatas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc

Sopa de picadillo de pollo
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

645 Kcal 30,8g Prot 13,7g Lip 84,6g Hc

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

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



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

