



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

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 6)
629 Kcal 32,4g Prot 21,6g Lip 68,2g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)
615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g

Sopa de fideos con garbanzos
Patata y zanahoria cocida
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6)
514 Kcal 25,1g Prot 10,3g Lip 71,4g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 6, 14, 3, 1)
485 Kcal 16,4g Prot 14,5g Lip 70,2g

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 con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 6, 1)
638 Kcal 20,9g Prot 23,3g Lip 83,3g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)
679 Kcal 28,7g Prot 19,4g Lip 99,6g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
612 Kcal 25g Prot 38,7g Lip 36,6g Hc

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

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
567 Kcal 17,1g Prot 24g Lip 63g Hc

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 6, 1)
495 Kcal 20,6g Prot 18g Lip 55,9g 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

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
632 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 66,4g Hc

Espaguetis integrales con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)
595 Kcal 29g Prot 14,6g Lip 82,7g 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

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
517 Kcal 33,3g Prot 16,8g Lip 51,8g 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

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
536 Kcal 32,8g Prot 16,7g Lip 47,5g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
537 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 76,1g 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)
Huevo

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

POSTRES



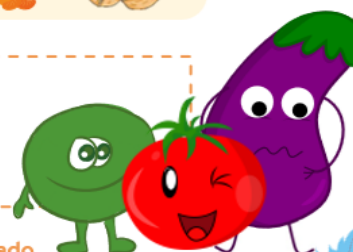
Fruta fresca
Lácteos

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



MÁS
VERDE