



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
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
651 Kcal 28,5g Prot 30g Lip 64,1g Hc

Lentejas de la abuela (chorizo)
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)
735 Kcal 40,7g Prot 28,1g Lip 73g Hc

Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan
(6, 1, 7)
644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)
822 Kcal 33,8g Prot 30g Lip 99,7g Hc

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
631 Kcal 18,4g Prot 15g Lip 103,9g

Sopa de ave con fideos
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
651 Kcal 28,5g Prot 30g Lip 64,1g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)
702 Kcal 20,7g Prot 24g Lip 98,7g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
761 Kcal 27,1g Prot 21,9g Lip 100,8g 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
(14, 7, 1)
715 Kcal 30,5g Prot 27g Lip 84,9g Hc

Garbanzos con verduras
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
677 Kcal 36,1g Prot 22,7g Lip 74,4g Hc

Acelgas al gratén con bechamel y
crunchy de bacon
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 3, 14)
712 Kcal 24,4g Prot 32,8g Lip 71g Hc

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
682 Kcal 34,3g Prot 26,4g Lip 70,9g Hc

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
628 Kcal 28,8g Prot 16,9g Lip 87,3g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)
693 Kcal 36,9g Prot 25,8g Lip 81,8g Hc

Espaguetis integrales con tomate
*Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 10, 11)
568 Kcal 27,5g Prot 11,8g Lip 82,3g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
673 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 74,5g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
744 Kcal 37,9g Prot 18,1g Lip 101,8g Hc

*Paella valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
639 Kcal 26,4g Prot 24,5g Lip 107,3g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)
750 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 95,3g Hc

Coditos salteados con verduras
Filete de pollo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
792 Kcal 37,7g Prot 18,1g Lip 116,5g 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

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)
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

