



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 / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

783 Kcal 36,4g Prot 29,1g Lip 86,3g

JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA
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

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)

650 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 104,8g

Sopa de ave confideos
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

655 Kcal 28,6g Prot 30g Lip 64,8g 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 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 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
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

668 Kcal 34,2g Prot 23,3g Lip 73,9g Hc

Crema / 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 32,9g Lip 71g Hc

Garbanzos con verduras
Limanda al horno
Zanahoria asada ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

559 Kcal 20,4g Prot 18,6g Lip 71,3g 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

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
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)

598 Kcal 29,3g Prot 14,7g Lip 82,7g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc

Crema / 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
(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 sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

750 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 95,3g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)

714 Kcal 31,7g Prot 14,5g Lip 111,8g 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

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

