

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 747 Kcal 28,4g Prot 26,4g Lip 87,7g	5	Arroz mexicano Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (6, 1, 7) 670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g	6	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 711 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,1g	7	Fideuá de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 6, 3, 14, 7) 713 Kcal 21,5g Prot 17,2g Lip 108,9g
10		11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	12	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3) 674 Kcal 20,1g Prot 25g Lip 67,6g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc	14	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7) 730 Kcal 34,8g Prot 25,1g Lip 80,2g Hc
17	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	18	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 711 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,1g Hc	19	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes saltados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14, 7) 725 Kcal 33,2g Prot 16,2g Lip 93,1g Hc
24	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26	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	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28	Coditos con tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14, 7) 679 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 85,2g Hc



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

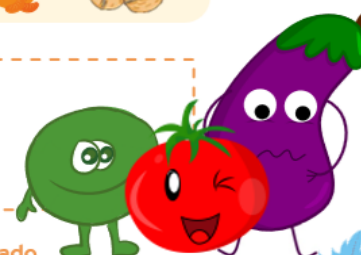
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





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)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

683 Kcal 33,7g Prot 22,2g Lip 76,2g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

680 Kcal 30,7g Prot 22,6g Lip 77,7g

Macarrones con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

701 Kcal 15,1g Prot 16,3g Lip 114,5g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc

* Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

541 Kcal 30,8g Prot 18,4g Lip 52,9g Hc

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

727 Kcal 34,3g Prot 24,3g Lip 81,8g 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 de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

680 Kcal 30,7g Prot 22,6g Lip 77,7g Hc

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

569 Kcal 21,3g Prot 8,4g Lip 95,8g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
* Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 7)

780 Kcal 38g Prot 20g Lip 93,2g Hc

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

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g 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
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

Espirales con tomate
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

823 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 139g 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

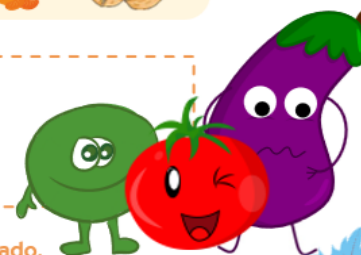
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Lentejas de la abuela (chorizo)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

683 Kcal 33,7g Prot 22,2g Lip 76,2g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g

Macarrones con verduras
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

817 Kcal 29,6g Prot 28,7g Lip 101,1g

10

11

12

13

14

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc

* Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 19,1g Prot 21,8g Lip 63,4g Hc

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

727 Kcal 34,3g Prot 24,3g Lip 81,8g Hc

17

18

19

20

21

Acelgas al gratén con bechamel y
crunchy de bacon
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

525 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 51,2g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc

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

605 Kcal 23,5g Prot 11,6g Lip 95,2g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14, 7)

725 Kcal 33,2g Prot 16,2g Lip 93,1g Hc

24

25

26

27

28

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

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc

Paella Valenciana
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

Espirales con tomate
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 14, 7)

852 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 134,7g 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. 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

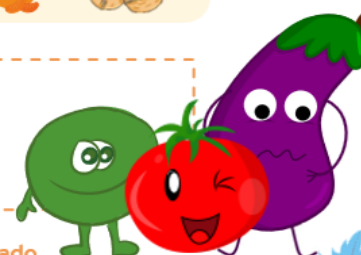
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





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 estofadas
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

566 Kcal 31,5g Prot 15,6g Lip 68,7g

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

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

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g

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

644 Kcal 22,2g Prot 15,6g Lip 102,3g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

711 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 76,3g Hc

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

787 Kcal 26,1g Prot 37,7g Lip 82,8g 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)

631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g 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

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

654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g 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

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
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g 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
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

Coditos con tomate
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 2, 4, 12, 14)

677 Kcal 30,2g Prot 15,1g Lip 92,3g 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

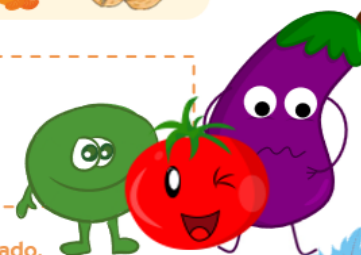
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

514 Kcal 13,2g Prot 19,1g Lip 66g 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 ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

Macarrones con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

701 Kcal 15,1g Prot 16,3g Lip 114,5g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc

*Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

537 Kcal 30,3g Prot 18,3g Lip 53g Hc

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

727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4, 7)

637 Kcal 26,6g Prot 24,9g Lip 69,1g 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
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g 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

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

595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14, 7)

725 Kcal 33,2g Prot 16,2g Lip 93,1g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g 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
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc

Espirales con tomate
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 14, 7)

852 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 134,7g 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. 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

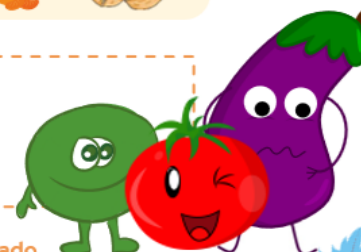
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





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)
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

696 Kcal 37,9g Prot 25,9g Lip 71,4g

Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan
(6, 1, 7)

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

748 Kcal 36,4g Prot 23,8g Lip 90,8g

Macarrones con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

813 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 126,3g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

800 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 97,7g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

711 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 76,3g Hc

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

676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

Garbanzos con verduras
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

716 Kcal 39g Prot 25g Lip 76g 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 32,9g Lip 71g Hc

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

687 Kcal 34,8g Prot 23,6g Lip 77,4g Hc

Espaguetis integrales con tomate
*Filete de pavo en salsa
Guisantes saltados
Fruta de temporada
Pan
(1)

628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g Hc

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

654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

670 Kcal 31,8g Prot 19,2g Lip 88,9g 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
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g 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
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

Coditos con tomate
Filete de pollo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

858 Kcal 40,4g Prot 22g Lip 121,1g 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 (MADO1609) RN (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

