



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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

724 Kcal 30,6g Prot 26,9g Lip 83g Hc

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

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

Fideuá de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 3, 14, 7, 10, 11)

785 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 125g

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
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)

707 Kcal 37g Prot 25,6g Lip 75,4g 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 32,9g 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
Merluza en salsa verde
Guisantes saltados
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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11)

702 Kcal 35,4g Prot 16,7g Lip 88,3g 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

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
(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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 14, 7, 6, 10, 11)

818 Kcal 36,2g Prot 17,9g Lip 115g 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) 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



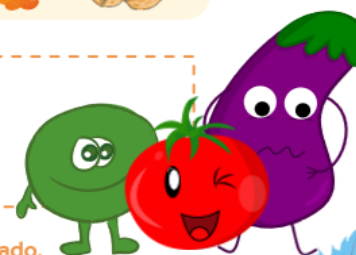
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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

