



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

536 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 68,5g Hc

4

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

563 Kcal 22,2g Prot 19,6g Lip 69,8g

5

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga  
Gelatina de fresa  
Pan  
(6, 14, 1)

587 Kcal 25,6g Prot 13,6g Lip 87,5g

6

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

588 Kcal 27g Prot 18,9g Lip 73,7g Hc

7

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

722 Kcal 26,7g Prot 21,2g Lip 103,7g

10

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

650 Kcal 19,9g Prot 16,9g Lip 102,8g Hc

12

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

538 Kcal 15,5g Prot 15,2g Lip 73g Hc

13

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

664 Kcal 21g Prot 26,6g Lip 82,4g Hc

14

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

598 Kcal 32,5g Prot 22g Lip 63,1g Hc

17

18

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

624 Kcal 18,5g Prot 24,1g Lip 76,1g Hc

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

527 Kcal 25,3g Prot 18,7g Lip 60,3g Hc

19

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4)

556 Kcal 23,1g Prot 9g Lip 92,1g Hc

20

Alubias blancas estofadas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga, pepino y  
zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

623 Kcal 33g Prot 25,2g Lip 68,2g Hc

21

Arroz hortelano  
Ragout de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

507 Kcal 20,9g Prot 11,7g Lip 74,9g Hc

24

25

Lentejas estofadas  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

510 Kcal 26,3g Prot 12,8g Lip 67,7g Hc

Crema de judías verdes  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 29,4g Prot 14,8g Lip 69,4g Hc

26

\*Paella valenciana  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

607 Kcal 26,1g Prot 21,4g Lip 106,9g Hc

27

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campesre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

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

28

Coditos con tomate  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

620 Kcal 29,9g Prot 16,9g Lip 84,3g Hc



T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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. Cot.(T.S. Nº2816) / H.C. Cot.(CYL00366) / LB Cot.(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



### 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)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



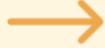
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

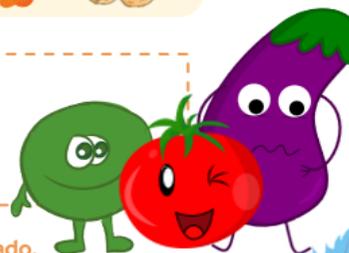
Fruta fresca o Frutos secos



## 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

