

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
					1				
4		5	6	7	8				
					Crema de puerro Hamburguesa mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14, 1, 7, 6) 639 Kcal 26,7g Prot 31,9g Lip 64,9g				
11	Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 3, 4, 12) 785 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g	12	Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (1, 6, 7, 14, 3) 598 Kcal 18,9g Prot 23,2g Lip 77g Hc	13	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada (14, 1, 6) 499 Kcal 23,1g Prot 21g Lip 55,4g Hc	14	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 1, 4, 6) 616 Kcal 38g Prot 15,4g Lip 87g Hc	15	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1, 14, 7, 3) 609 Kcal 42,5g Prot 27,7g Lip 44,1g
18	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada (3, 14, 1, 6) 643 Kcal 14,1g Prot 20,2g Lip 97,6g	19	Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6, 7, 14, 1) 706 Kcal 37,2g Prot 31,7g Lip 67,1g	20	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1, 4, 14, 6) 490 Kcal 13,8g Prot 14,4g Lip	21	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14, 1, 6) 554 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip	22	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14, 1, 6, 7) 612 Kcal 18,3g Prot 29,1g Lip 61,1g
25	Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14, 1, 6) 554 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 51,2g	26	Puchero andaluz Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada (6, 7, 14, 1) 733 Kcal 41,8g Prot 31,4g Lip 69,6g	27	Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6, 7, 14, 1, 4) 655 Kcal 17g Prot 18,8g Lip 101,2g	28	Sopa maravilla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1, 3, 14, 6) 564 Kcal 22g Prot 22,9g Lip 64,4g Hc	29	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14, 1, 4, 6, 12, 7, 3) 634 Kcal 33,3g Prot 20,1g Lip 73g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P.P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 /J.M.

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 educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
				Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 636 Kcal 20,8g Prot 30,7g Lip 68,5g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 558 Kcal 27,6g Prot 12,9g Lip 76,2g	Ensalada de pasta Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (14, 3) 622 Kcal 16,6g Prot 20,7g Lip 91g Hc	Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada (14) 523 Kcal 21,1g Prot 20,5g Lip 64,1g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 622 Kcal 34,9g Prot 14,5g Lip 93,6g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 618 Kcal 38,6g Prot 23,4g Lip 58,8g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada (3, 14) 667 Kcal 12,1g Prot 19,7g Lip 106,3g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 658 Kcal 30,6g Prot 22,9g Lip 81,2g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 502 Kcal 8,9g Prot 11,4g Lip 90,3g	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada (3, 4, 14) 635 Kcal 24,1g Prot 30,8g Lip 65g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 458 Kcal 21,8g Prot 9,9g Lip 60,5g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 596 Kcal 29,1g Prot 19,1g Lip 60,1g	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada (14) 566 Kcal 34,3g Prot 14,1g Lip 73,9g	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 582 Kcal 19g Prot 9,6g Lip 99,7g Hc	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (3, 14) 598 Kcal 18,4g Prot 22,1g Lip 78,4g	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 596 Kcal 31,5g Prot 16,2g Lip 72,6g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P.P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 /J.M.

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 educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
				Crema de puerros Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 357 Kcal 29,9g Prot 7,9g Lip 42,1g Hc
11	12	13	14	15
Verduras variadas rehogadas sin patata Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (4, 14) 377 Kcal 16,9g Prot 15,2g Lip 25,5g	Patatas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (3, 14) 483 Kcal 14,1g Prot 19,3g Lip 60,9g	Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada (14) 426 Kcal 20,6g Prot 20,5g Lip 41,3g	Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14) 367 Kcal 19,3g Prot 13,6g Lip 41,4g	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 530 Kcal 29,4g Prot 26,2g Lip 30,1g
18	19	20	21	22
Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada (14, 3) 477 Kcal 10g Prot 21,6g Lip 44,2g Hc	Sopa de verdura Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 351 Kcal 19,4g Prot 16,9g Lip 30,7g	Patatas con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 327 Kcal 8g Prot 5,7g Lip 58,7g Hc	Ensalada de patata Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14) 375 Kcal 30,1g Prot 10,9g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 334 Kcal 18,9g Prot 7,7g Lip 39,6g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 499 Kcal 28,6g Prot 19,1g Lip 37,3g	Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14) 325 Kcal 25,3g Prot 7,7g Lip 38,2g Hc	Verduras variadas rehogadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14, 4) 372 Kcal 18g Prot 12,5g Lip 31g Hc	Sopa de verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (14, 3) 424 Kcal 14g Prot 22g Lip 41,5g Hc	Crema de zanahorias Merluza al horno Patatas dado Fruta de temporada (14, 4) 386 Kcal 17,6g Prot 16,2g Lip 41,6g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 / J.M.

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 educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
				Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14, 7) 636 Kcal 20,8g Prot 30,7g Lip 68,5g
11	12	13	14	15
Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14, 4) 558 Kcal 27,6g Prot 12,9g Lip 76,2g	Ensalada de pasta Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 592 Kcal 24,9g Prot 14,1g Lip 89,9g	Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada (14) 523 Kcal 21,1g Prot 20,5g Lip 64,1g	Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14, 4) 622 Kcal 34,9g Prot 14,5g Lip 93,6g	Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14, 7) 618 Kcal 38,6g Prot 23,4g Lip 58,8g
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada (14) 589 Kcal 27,7g Prot 11,3g Lip 91,7g	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 658 Kcal 30,6g Prot 22,9g Lip 81,2g	Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4, 14) 502 Kcal 8,9g Prot 11,4g Lip 90,3g	Ensalada de patata Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 610 Kcal 20,5g Prot 29,2g Lip	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14, 7) 458 Kcal 21,8g Prot 9,9g Lip 60,5g Hc
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 596 Kcal 29,1g Prot 19,1g Lip 60,1g	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada (14) 566 Kcal 34,3g Prot 14,1g Lip 73,9g	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4, 14) 582 Kcal 19g Prot 9,6g Lip 99,7g Hc	Sopa de ave Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (14) 452 Kcal 21,3g Prot 12,1g Lip 62g Hc	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14, 4, 7) 596 Kcal 31,5g Prot 16,2g Lip 72,6g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P. P. Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 /J.M.

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 educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P.P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 /J.M. 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 educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

