

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

Puchero andaluz
Pollo asado en su jugo
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1)

761 Kcal 52,9g Prot 30,7g Lip 65,4g

9

Arroz a banda
Merluza all i pebre
Yogur sabor
Pan
(4, 12, 7, 1, 6)

731 Kcal 32g Prot 8,7g Lip 85,6g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

623 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 54,4g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

645 Kcal 15g Prot 22,4g Lip 90,7g Hc

15

JORNADA MEXICANA
Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
(1, 3, 7, 6)

727 Kcal 25,1g Prot 21,3g Lip 52,7g

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

694 Kcal 37,2g Prot 26,6g Lip 70,8g

20

Arroz a la milanesa
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 4)

661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

591 Kcal 13,6g Prot 20,5g Lip 70,4g

22

Puchero andaluz
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1)

839 Kcal 37,1g Prot 46g Lip 66,6g

23

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(1, 14, 7, 6)

708 Kcal 31,4g Prot 21,3g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

570 Kcal 32,5g Prot 8,4g Lip 70,5g Hc

27

Paella valenciana
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1)

641 Kcal 18,4g Prot 24,5g Lip 83,8g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)

750 Kcal 33,7g Prot 20g Lip 72,3g Hc

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g



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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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 Óliva
(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



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

JORNADA GASTRONÓMICA



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(4)

594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g

8

Sopa de puchero de garbanzos
Pollo asado en su jugo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

691 Kcal 49,2g Prot 14,7g Lip 87,4g

9

Arroz a banda
Merluza all i pebre
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 7)

732 Kcal 29,7g Prot 8,2g Lip 90,2g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14, 4)

660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

663 Kcal 13g Prot 21,9g Lip 99,1g Hc

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14)

566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
(7)

599 Kcal 34,9g Prot 18,2g Lip 55g Hc

17

Garbanzos con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

599 Kcal 10,7g Prot 20g Lip 78,6g Hc

22

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g

23

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 7)

686 Kcal 25,2g Prot 15g Lip 94g Hc

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14, 4)

586 Kcal 29,8g Prot 8g Lip 79,5g Hc

27

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14)

602 Kcal 13,1g Prot 18,3g Lip 92,2g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

649 Kcal 29,6g Prot 16,4g Lip 61,3g

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g



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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|---|--------|---|-----------|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | 1 | | 2 | | 3 | | | |
| | | | | | | Macarrones de quinoa con calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 593 Kcal 31,6g Prot 16,5g Lip 17,9g | | Patatas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 433 Kcal 21,5g Prot 7,6g Lip 38,6g Hc | | | |
| 6 | Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 384 Kcal 10,3g Prot 17,9g Lip 41,7g | 7 | Macarrones de quinoa con calabacín Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo (4) 609 Kcal 26,9g Prot 7,7g Lip 19,7g Hc | 8 | Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo (14) 429 Kcal 36,1g Prot 10g Lip 33,3g Hc | 9 | Puré de patata Merluza al horno Fruta del tiempo (14, 4) 392 Kcal 20,3g Prot 8,2g Lip 31,6g Hc | 10 | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 504 Kcal 20,4g Prot 19,1g Lip 40,5g | | |
| 13 | Crema de verduras frescas Salmón al horno Fruta del tiempo (14, 4) 449 Kcal 22,8g Prot 8,6g Lip 35g Hc | 14 | Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 3) 466 Kcal 10,7g Prot 23,9g Lip 38g Hc | 15 | Macarrones de quinoa salteados con calabacín Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 594 Kcal 25,9g Prot 17,7g Lip 22,6g | 16 | Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo (14) 404 Kcal 20,1g Prot 12,6g Lip 35,1g | 17 | Puré de patata Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 417 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 32g Hc | | |
| 20 | Patatas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4) 433 Kcal 21,5g Prot 7,6g Lip 38,8g Hc | 21 | Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3) 491 Kcal 10g Prot 19,9g Lip 53,7g Hc | 22 | Puré de patata Filete de pollo a la plancha Fruta del tiempo (14) 299 Kcal 23,9g Prot 8,4g Lip 31,5g | 23 | Macarrones de quinoa con calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 562 Kcal 25,8g Prot 14,7g Lip | 24 | Crema de verduras frescas Merluza al horno Fruta del tiempo (14, 4) 430 Kcal 20,4g Prot 5,3g Lip 32,9g Hc | | |
| 27 | Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 384 Kcal 10,3g Prot 17,9g Lip 41,7g | 28 | Crema de verduras frescas Contra muslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 606 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 39g Hc | 29 | Patatas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 433 Kcal 21,5g Prot 7,6g Lip 38,6g Hc | 30 | Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 419 Kcal 20,7g Prot 14,5g Lip 41g 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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3)

634 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 71g Hc

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4)

593 Kcal 25g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

8

Sopa de puchero de garbanzos
Pollo asado en su jugo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

691 Kcal 49,2g Prot 14,7g Lip 87,4g

9

Arroz a banda
Merluza all i pebre
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 7)

752 Kcal 30g Prot 8,2g Lip 94,3g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

644 Kcal 20,7g Prot 19,1g Lip 63,1g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1)

706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14)

666 Kcal 13,1g Prot 21,9g Lip 99,4g

15

Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7)

733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
(1, 3, 7)

748 Kcal 23,1g Prot 20,8g Lip 61,4g

17

Garbanzos guisados
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 4)

694 Kcal 32,4g Prot 24,9g Lip 82g Hc

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 14)

709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

599 Kcal 10,7g Prot 20g Lip 78,6g Hc

22

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g

23

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(1, 14, 7)

702 Kcal 29,4g Prot 17,8g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 4)

590 Kcal 30,5g Prot 8g Lip 79,2g Hc

27

Paella valenciana
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7)

662 Kcal 16,4g Prot 24,1g Lip 92,5g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

649 Kcal 29,6g Prot 16,4g Lip 61,3g

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

606 Kcal 30,8g Prot 8,3g Lip 69,8g Hc

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g



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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO estofadas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(4)

594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g

8

Sopa de puchero de garbanzos
Pollo asado en su jugo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

691 Kcal 49,2g Prot 14,7g Lip 87,4g

9

Arroz a banda
Merluza all i pebre
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 7)

732 Kcal 29,7g Prot 8,2g Lip 90,2g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14, 4)

660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g

14

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)

619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14)

566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
(7)

599 Kcal 34,9g Prot 18,2g Lip 55g Hc

17

Garbanzos con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

21

Crema de acelgas
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g

22

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g

23

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 7)

686 Kcal 25,2g Prot 15g Lip 94g Hc

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(14, 4)

586 Kcal 29,8g Prot 8g Lip 79,5g Hc

27

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

649 Kcal 29,6g Prot 16,4g Lip 61,3g

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g


 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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

 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)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g | Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc | Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g | Sopa de puchero de garbanzos Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 691 Kcal 49,2g Prot 14,7g Lip 87,4g | Arroz a banda Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 12) 652 Kcal 26,9g Prot 5,9g Lip 90,6g Hc | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Crema de verduras frescas Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 663 Kcal 13g Prot 21,9g Lip 99,1g Hc | Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g | Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc | Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 599 Kcal 10,7g Prot 20g Lip 78,6g Hc | Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g | Espaguetis con verduras Cinta de lomo al ajillo Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 22,4g Prot 12,8g Lip | Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 586 Kcal 29,8g Prot 8g Lip 79,5g Hc |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 602 Kcal 13,1g Prot 18,3g Lip 92,2g | Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 649 Kcal 29,6g Prot 16,4g Lip 61,3g | Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc | Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g | |



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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 3)

463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 (4, 14)

586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g

8

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

506 Kcal 43,5g Prot 11,4g Lip 52,7g

9

Arroz a banda
Merluza all i pebre
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
 (4, 12, 7)

732 Kcal 29,7g Prot 8,2g Lip 90,2g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
 (14)

601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
 (14, 4)

660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14)

663 Kcal 13g Prot 21,9g Lip 99,1g Hc

15

Macarrones al ajillo
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa

719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
 (7)

599 Kcal 34,9g Prot 18,2g Lip 55g Hc

17

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 4)

480 Kcal 20g Prot 12g Lip 70,5g Hc

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 3)

599 Kcal 10,7g Prot 20g Lip 78,6g Hc

22

Sopa de ave
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

584 Kcal 27,7g Prot 26,7g Lip

23

Espaguetis con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (14, 7)

686 Kcal 25,2g Prot 15g Lip 94g Hc

24

Crema de verduras frescas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14, 4)

556 Kcal 19,7g Prot 7,3g Lip 61,8g Hc

27

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (3, 14)

602 Kcal 13,1g Prot 18,3g Lip 92,2g

28

Crema de verduras frescas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)

683 Kcal 29,6g Prot 16,3g Lip 62g Hc

29

Patatas estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 4)

517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 (14)

641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g


 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. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

 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



Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

