

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz al horno
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
705 Kcal 23,1g Prot 22,7g Lip 95g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 12, 6)
764 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 95,9g

6



7

8



11

Arroz a la milanesa
Fajita de pollo y verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1)
695 Kcal 36,8g Prot 15,9g Lip 97,2g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
736 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60g Hc

13

Puchero andaluz
Filete de pollo guisado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1)
732 Kcal 42,9g Prot 29,2g Lip 70,4g

14

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor
(6, 14, 3, 7, 1)
793 Kcal 18,2g Prot 26,9g Lip 91,4g

15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
698 Kcal 45,4g Prot 21g Lip 65,5g Hc

18

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta casera en salsa
Pisto titaina
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 9, 4)
756 Kcal 33,7g Prot 36,5g Lip 59,3g

19

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
577 Kcal 22,4g Prot 16,4g Lip 91,1g

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
604 Kcal 32g Prot 12,9g Lip 84,7g

21

JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD
Crema de verduras frescas
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Flan
(14, 1, 7, 6)
756 Kcal 22,6g Prot 25,6g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14, 1, 9)
647 Kcal 24,4g Prot 26,4g Lip 59,5g



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

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

SICOMES

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

Algadi,
les desea unas felices
Navidades



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

5

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g

6
7
8
11

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 565 Kcal 27,5g Prot 8g Lip 90,5g Hc

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

13

Sopa de puchero de garbanzos
Filete de pollo guisado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
 680 Kcal 39,1g Prot 15,3g Lip 92,2g

14

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor
 (14, 3, 7)
 667 Kcal 13,2g Prot 23g Lip 75,7g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14, 4)
 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc

18

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Pisto titaina
Fruta del tiempo
 (4)
 594 Kcal 33,9g Prot 20,7g Lip 57,2g

19

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 552 Kcal 18,6g Prot 15,3g Lip 92,3g

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 601 Kcal 25,3g Prot 11,6g Lip

21

Crema de verduras frescas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
 (14, 7)
 975 Kcal 9,7g Prot 30,5g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 558 Kcal 21,5g Prot 22,7g Lip 63,9g



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

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 Macarrones de quinoa con calabacín Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 481 Kcal 26,2g Prot 6,6g Lip 18,1g Hc
4 Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 3) 545 Kcal 10,3g Prot 17,9g Lip 41,9g Hc	5 Macarrones de quinoa con calabacín Merluza al horno Patatas al ajillo Fruta del tiempo (4) 535 Kcal 25,9g Prot 9,7g Lip 25,7g Hc	6	7	8
11 Patatas estofadas Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 548 Kcal 25,3g Prot 7,8g Lip 40g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 27,4g Prot 20,5g Lip 45,9g	13 Puré de patata Filete de pollo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo (14) 359 Kcal 24,4g Prot 11,6g Lip 35,7g	14 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 524 Kcal 9,9g Prot 20,7g Lip 54g Hc	15 Macarrones de quinoa con calabacín Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 488 Kcal 23,2g Prot 9,5g Lip 17,2g Hc
18 Puré de patata Salchichas de pollo y pavo al grill Pisto titaina Fruta del tiempo (14, 4) 538 Kcal 24,2g Prot 28,5g Lip 39g Hc	19 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 3) 497 Kcal 9,1g Prot 14,7g Lip 55,5g Hc	20 Macarrones de quinoa calabacín Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 572 Kcal 29,3g Prot 11,6g Lip 25g	21 Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Patatas chips Fruta del tiempo (14) 798 Kcal 6,3g Prot 28,2g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 482 Kcal 20,5g Prot 14,7g Lip 38,5g



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- 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

4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

11

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 565 Kcal 27,5g Prot 8g Lip 90,5g Hc

18

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
 539 Kcal 30,4g Prot 18,7g Lip 57,5g

5

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14)
 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

19

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 552 Kcal 18,6g Prot 15,3g Lip 92,3g

6

Sopa de puchero de garbanzos
Filete de pollo guisado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
 680 Kcal 39,1g Prot 15,3g Lip 92,2g

20

Espaguetis al ajillo
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (14)
 607 Kcal 20,5g Prot 14,8g Lip

7

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor
 (14, 3, 7)
 667 Kcal 13,2g Prot 23g Lip 75,7g Hc

21

Crema de verduras frescas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
 (14, 7)
 975 Kcal 9,7g Prot 30,5g Lip

1

Espirales con verduras
Cinta de lomo con tomate
Fruta del tiempo
 605 Kcal 21,8g Prot 16,4g Lip 85,8g

8

15

Lentejas ECO estofadas
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)
 511 Kcal 36g Prot 8,4g Lip 65,8g Hc

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 558 Kcal 21,5g Prot 22,7g Lip 63,9g



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

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

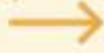
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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
4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

5

Sopa de verdura y pasta
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 488 Kcal 18,8g Prot 11,4g Lip 75,8g

6
7
8
11

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 565 Kcal 27,5g Prot 8g Lip 90,5g Hc

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

13

Sopa de ave
Filete de pollo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
 495 Kcal 33g Prot 10g Lip 62,1g Hc

14

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor
 (14, 3, 7)
 701 Kcal 13,2g Prot 23g Lip 76,4g Hc

15

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 522 Kcal 19,3g Prot 9,1g Lip 86,3g Hc

18

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Pisto titaina
Fruta del tiempo
 (4)
 594 Kcal 33,9g Prot 20,7g Lip 57,2g

19

Arroz con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 633 Kcal 11,8g Prot 15,1g Lip 106,2g

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 601 Kcal 25,3g Prot 11,6g Lip

21

Crema de verduras frescas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
 (14, 7)
 975 Kcal 9,7g Prot 30,5g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14)
 484 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 63,7g



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
4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

11

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 565 Kcal 27,5g Prot 8g Lip 90,5g Hc

18

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Pisto titaina
Fruta del tiempo
 (4)
 594 Kcal 33,9g Prot 20,7g Lip 57,2g

5

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
 (14, 12)
 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

19

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (3, 14)
 552 Kcal 18,6g Prot 15,3g Lip 92,3g

6

Sopa de puchero de garbanzos
Filete de pollo guisado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 601 Kcal 25,3g Prot 11,6g Lip

7

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14, 3)

21

Crema de verduras frescas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
 (14)
 894 Kcal 6,9g Prot 28,2g Lip

8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo
 (4)
 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc

15

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

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 558 Kcal 21,5g Prot 22,7g Lip 63,9g



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

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
4

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14)

669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g

5

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 12)

642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g

6
7
8
11

Arroz con verduras
Fajita de pollo y verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 7, 14)

674 Kcal 31,2g Prot 11,5g Lip 106,4g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)

756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

13

Sopa de puchero de garbanzos
Filete de pollo guisado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo

680 Kcal 39,1g Prot 15,3g Lip 92,2g

14

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 3, 7)

667 Kcal 13,2g Prot 23g Lip 75,7g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 3, 4)

613 Kcal 41,3g Prot 15g Lip 62,4g Hc

18

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Pisto titaina
Fruta del tiempo
(4)

594 Kcal 33,9g Prot 20,7g Lip 57,2g

19

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(1, 3, 14)

573 Kcal 19,6g Prot 15,7g Lip 95,1g

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14)

600 Kcal 29,2g Prot 12,3g Lip

21

Crema de verduras frescas
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Flan
(14, 1, 7)

846 Kcal 22,5g Prot 25,9g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14)

558 Kcal 21,5g Prot 22,7g Lip 63,9g



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

