



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

783 Kcal 36,4g Prot 29,1g Lip 86,3g

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

839 Kcal 24,2g Prot 37,5g Lip 99,2g Hc

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

727 Kcal 37,7g Prot 25,8g Lip 78,9g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

744 Kcal 37,9g Prot 18,1g Lip 101,8g 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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

740 Kcal 28,2g Prot 22g Lip 102g Hc

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

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g 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

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

748 Kcal 36,4g Prot 23,8g Lip 90,8g

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

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

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

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

650 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 104,8g

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

668 Kcal 34,2g Prot 23,3g Lip 73,9g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(2, 4, 12, 1, 14, 6, 10, 11)

663 Kcal 32,6g Prot 14,4g Lip 86,8g Hc

Coditos salteados con verduras  
Merluza gratinada con salsa de tomate y  
queso  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)

714 Kcal 31,7g Prot 14,5g Lip 111,8g 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. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) R.N. (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

