



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Lentejas de la abuela (chorizo)
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

658 Kcal 24,4g Prot 22,8g Lip 77,8g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

680 Kcal 30,7g Prot 22,6g Lip 77,7g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14, 3)

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

10

11

12

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

862 Kcal 22g Prot 37g Lip 104g Hc

Alubias pintas con verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc

17

18

19

20

21

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

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

720 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 79,3g Hc

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

569 Kcal 21,3g Prot 8,4g Lip 95,8g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
* Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

741 Kcal 35,2g Prot 17,8g Lip 91,7g Hc

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc

Paella Valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

*Espirales rehogadas con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)

574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g 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. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL/00366) / LB Col.(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)
Huevo



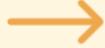
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



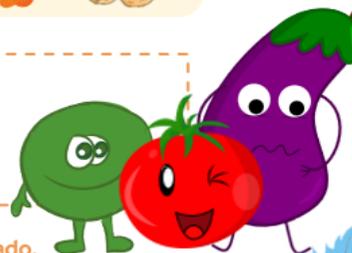
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	<p>Pisto de verduras Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)</p> <p>573 Kcal 19g Prot 21,3g Lip 69,3g Hc</p>	5	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos</p> <p>649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g</p>	6	<p>*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc</p>	7	<p>Patatas con pescado Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>772 Kcal 32,3g Prot 30g Lip 83,7g Hc</p>
10		11	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>766 Kcal 31,4g Prot 22,2g Lip 103,4g Hc</p>	12	<p>Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc</p>	13	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc</p>	14	<p>Patatas estofadas con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>594 Kcal 23,3g Prot 21,9g Lip 69,1g Hc</p>
17		18	<p>*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g Hc</p>	19	<p>Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc</p>	20	<p>Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc</p>	21	<p>Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14)</p> <p>686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc</p>
24		25	<p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>645 Kcal 30,8g Prot 13,7g Lip 84,6g Hc</p>	26	<p>Paella Valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc</p>	27	<p>Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc</p>	28	<p>*Espirales rehogadas con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14)</p> <p>574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g Hc</p>

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALGAS
- 14 SULFITOS

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. Col. (CYL00366) / LB Col. (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

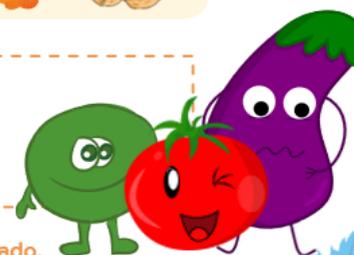
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 807 Kcal 34,2g Prot 28,6g Lip 91g Hc	5	Arroz mexicano Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (6) 636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g	6	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g	7	Marmitako de atún Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14) 694 Kcal 29,3g Prot 26,6g Lip 75,2g
10		11	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 766 Kcal 31,4g Prot 22,2g Lip 103,4g Hc	12	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc	14	Garbanzos con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc
17	Acelgas al gratén con bechamel y crunchy de bacon Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 525 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 51,2g Hc	18	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 623 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc	19	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 605 Kcal 23,5g Prot 11,6g Lip 95,2g Hc	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14) 686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc
24	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc	26	Paella Valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campesre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28	*Espirales rehogadas con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g Hc



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALGAS
- 14 SULFITOS

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 Col. (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



Huevo

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



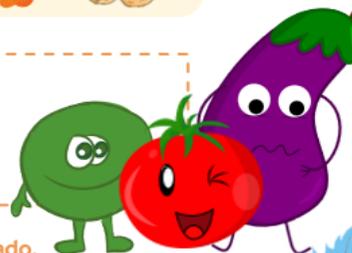
Lácteos

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas estofadas *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 31,5g Prot 18,5g Lip 73,5g	5	Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g	6	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g	7	Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g
10		11	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc	12	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14	Garbanzos con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 79,1g Hc
17		18	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc	19	Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 575 Kcal 21,7g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 654 Kcal 26,8g Prot 16,5g Lip 92,1g Hc
24		25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26	*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28	*Espirales rehogadas con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g Hc



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECO
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 SULFITOS

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 Col. (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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



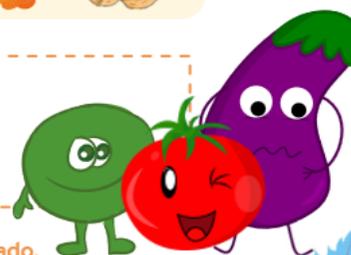
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas estofadas Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 677 Kcal 27,2g Prot 19,5g Lip 86,7g	5	Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g	6	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g	7	Marmitako de atún Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14) 694 Kcal 29,3g Prot 26,6g Lip 75,2g
10		11	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc	12	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14	Garbanzos con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc
17		18	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc	19	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 605 Kcal 23,5g Prot 11,6g Lip 95,2g Hc	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14) 686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc
24		25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26	Paella Valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28	*Espirales rehogadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 562 Kcal 21,7g Prot 11,1g Lip 87,6g Hc



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO CACAHUETES
- 5 SOJA
- 6 LÁCTEOS
- 7 FRUTO SECOS
- 8 APIO
- 9 MOSTAZA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOLUSCO
- 12 ALTRAMUZZES SULFITOS
- 13
- 14

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 Col. (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



Huevo

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



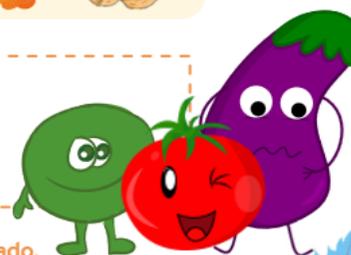
Lácteos

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas estofadas Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 651 Kcal 29,2g Prot 19,8g Lip 81,9g	5	Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan (6, 1) 615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g	6	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g	7	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 3, 1) 549 Kcal 18,3g Prot 14,8g Lip 83,7g
10		11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc	12	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	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 787 Kcal 26,1g Prot 37,7g Lip 82,8g Hc	14	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 665 Kcal 33,9g Prot 23,2g Lip 73,8g Hc
17		18	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g Hc	19	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	20	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	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 1, 14) 660 Kcal 32,4g Prot 14,3g Lip 86,7g Hc
24		25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g Hc	26	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	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campesite de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	28	Coditos salteados con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 600 Kcal 30,6g Prot 12,2g Lip 89,6g Hc



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALGAS
- 14 SULFITOS

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. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / LB Col.(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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



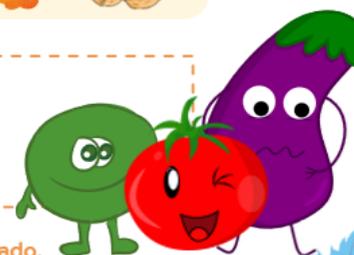
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Pisto de verduras *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 525 Kcal 23,3g Prot 20,3g Lip 56g Hc	5	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	7	Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 558 Kcal 11,7g Prot 13,8g Lip 87,7g
10		11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 862 Kcal 22g Prot 37g Lip 104g Hc	12	Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14	Patatas estofadas con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 68g Hc
17	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g Hc	19	Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc	20	Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc	21	Arroz con verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 627 Kcal 26,7g Prot 13,5g Lip 92,1g Hc
24	Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 25,8g Prot 17,5g Lip 47g Hc	25	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 645 Kcal 30,8g Prot 13,7g Lip 84,6g Hc	26	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 665 Kcal 24,5g Prot 24,1g Lip 112,1g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc	28	*Espirales rehogadas con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g 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. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / LB Col.(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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



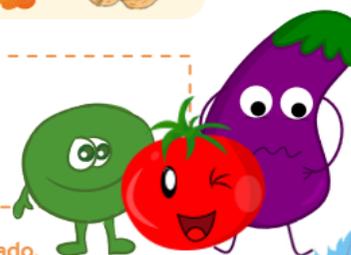
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Pisto de verduras Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 573 Kcal 19g Prot 21,3g Lip 69,3g Hc	5	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	7	Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g
10		11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 862 Kcal 22g Prot 37g Lip 104g Hc	12	Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 598 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 67,5g Hc
17		18	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g Hc	19	Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc	20	Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14) 686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc
24		25	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 645 Kcal 30,8g Prot 13,7g Lip 84,6g Hc	26	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc	28	*Espirales rehogadas con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g Hc

- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECO
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALGAS
- 14  SULFITOS

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. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / LB Col.(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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



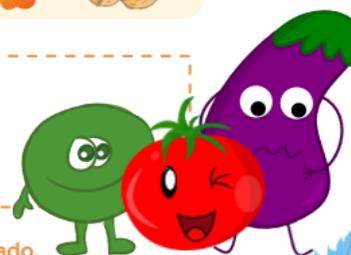
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 637 Kcal 24,5g Prot 14,8g Lip 95,6g	5	Arroz mexicano Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 14, 1) 589 Kcal 26,9g Prot 13,9g Lip 85,1g	6	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 646 Kcal 44,2g Prot 17,6g Lip 69,9g	7	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
10		11	Arroz con champiñones Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 563 Kcal 17,8g Prot 16,1g Lip 83,1g Hc	12	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 622 Kcal 24,7g Prot 21,4g Lip 76,8g Hc	13	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	14	Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 554 Kcal 32,2g Prot 14,4g Lip 67,6g Hc
17	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	18	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 704 Kcal 46,1g Prot 18g Lip 81,6g Hc	19	Espaguetis integrales al ajillo Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 4) 439 Kcal 22,8g Prot 12g Lip 58,4g Hc	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 638 Kcal 36,1g Prot 25,3g Lip 70,1g Hc	21	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
24	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 607 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 74,5g Hc	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc	26	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1) 683 Kcal 24,2g Prot 26,9g Lip 99,4g 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 salteados con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 696 Kcal 32g Prot 13,9g Lip 108,7g 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. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / LB Col. (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

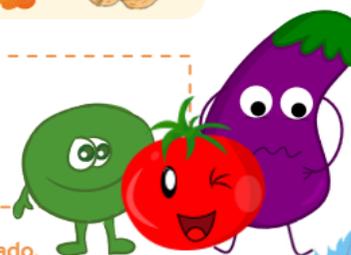
Fruta fresca o Frutos secos



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



MÁS VERDE



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

Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

Pisto de verduras
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
486 Kcal 20,5g Prot 18g Lip 54,4g Hc

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
654 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 99,5g Hc

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

Guiso de patatas con verduras
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g

Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc

Macarrones con pisto
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

Patatas estofadas con verduras
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
607 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 68g Hc

Crema de acelgas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

Espaguetis con tomate
*Filete de pavo en salsa
Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc

Guiso de patatas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc

Arroz con verduras
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
682 Kcal 31,5g Prot 17,4g Lip 92,2g Hc

Sopa de picadillo de pollo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
477 Kcal 25,8g Prot 17,5g Lip 47g Hc

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc

*Paella valenciana
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc

*Espirales rehogadas con verduras
Filete de pollo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g 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. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / LB Col.(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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



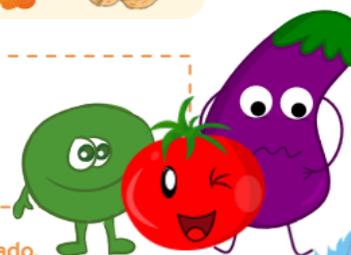
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11) 722 Kcal 32,3g Prot 25,2g Lip 83,9g	5	Arroz con salsa de tomate Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan (1, 7) 657 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 109,9g	6	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 876 Kcal 43,6g Prot 18,2g Lip 123,6g	7	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
10		11	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	12	Alubias pintas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 652 Kcal 39,9g Prot 18,6g Lip 91,5g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 602 Kcal 26,2g Prot 15,9g Lip 84,9g Hc	14	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
17	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	18	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 855 Kcal 44,8g Prot 20,3g Lip 111,8g Hc	19	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	20	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 522 Kcal 31,4g Prot 12,8g Lip 73g Hc	21	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
24	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc	25	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	26	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	27	Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa de verduras Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 638 Kcal 32,3g Prot 14,2g Lip 91g Hc	28	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



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALGAS
- 14 SULFITOS

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. 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



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



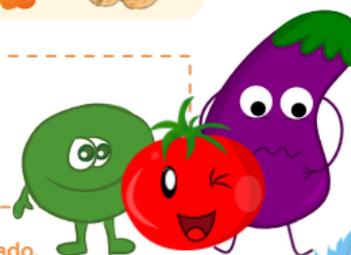
Lácteos

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Lentejas de la abuela (chorizo)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

807 Kcal 34,2g Prot 28,6g Lip 91g Hc

Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6, 1, 7)

670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g

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

711 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,1g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14, 3)

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

10

11

12

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

862 Kcal 22g Prot 37g Lip 104g Hc

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

703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

691 Kcal 32g Prot 22,9g Lip 78,6g Hc

17

18

19

20

21

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

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

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

750 Kcal 35,4g Prot 25,4g Lip 83,7g Hc

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

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14)

686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc

Paella Valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 7, 14)

575 Kcal 24,7g Prot 13,3g Lip 81,9g 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. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / LB Col. (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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



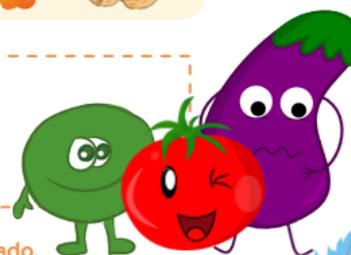
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Lentejas de la abuela (chorizo)
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

759 Kcal 38,5g Prot 27,6g Lip 77,8g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g

Guiso de patatas con verduras
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g

10

11

12

13

14

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

766 Kcal 31,4g Prot 22,2g Lip 103,4g Hc

Alubias pintas con verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

Garbanzos con verduras
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

700 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 79,1g Hc

17

18

19

20

21

Crema de acelgas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

623 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc

Espaguetis con tomate
*Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

575 Kcal 21,7g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

709 Kcal 31,6g Prot 20,3g Lip 92,2g Hc

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

636 Kcal 33,9g Prot 21,1g Lip 65,8g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

671 Kcal 31,2g Prot 16,9g Lip 85,6g Hc

*Paella valenciana
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc

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

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

*Espirales rehogadas con verduras
Filete de pollo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g 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 Col. (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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



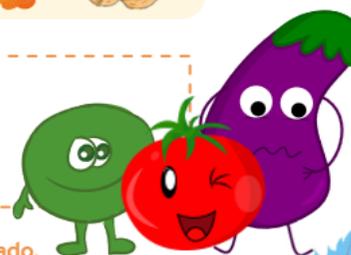
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4	Pisto de verduras Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 386 Kcal 6,4g Prot 13,2g Lip 54,4g Hc	5	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 654 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 99,5g Hc	6	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	7	Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g
10		11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	12	Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14	Patatas estofadas con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 594 Kcal 23,3g Prot 21,9g Lip 69,1g Hc
17	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	19	Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc	20	Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) * Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 741 Kcal 35,2g Prot 17,8g Lip 91,7g Hc
24	Sopa de picadillo de pollo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc	25	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc	26	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc	28	*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 562 Kcal 21,7g Prot 11,1g Lip 87,6g Hc



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALGAS
- 14  SULFITOS

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



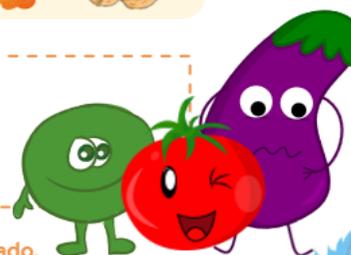
Lácteos

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





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 estofadas
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

Lentejas estofadas
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

528 Kcal 17,4g Prot 13,6g Lip 73,5g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)

641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14, 3)

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc

Alubias pintas con verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc

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

727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc

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

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

569 Kcal 21,3g Prot 8,4g Lip 95,8g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
* Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

741 Kcal 35,2g Prot 17,8g Lip 91,7g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc

Paella Valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

*Espirales rehogadas con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

562 Kcal 21,7g Prot 11,1g Lip 87,6g 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 Col. (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



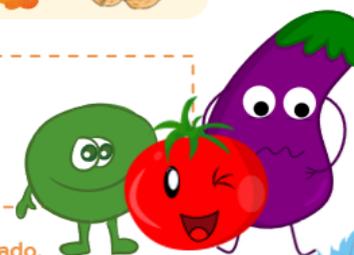
Lácteos

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

