



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Pisto de verduras
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

640 Kcal 19,3g Prot 21,3g Lip 82,9g Hc

4

Crema de coliflor
*Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

526 Kcal 29,6g Prot 12,4g Lip 66,5g

5

*Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria ECO cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

638 Kcal 28,2g Prot 29,7g Lip 55,1g

6

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos

649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

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

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

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

*Sopa de ave
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g 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

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Brócoli salteado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7)

641 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 96,1g Hc

18

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

19

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

20

*Sopa de ave
Limanda al horno
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

417 Kcal 13,6g Prot 11,9g Lip 54,4g Hc

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

24

Sopa de picadillo de pollo
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

509 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 56,4g 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 rehogadas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

552 Kcal 20g Prot 11,8g Lip 85,4g 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) / 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)



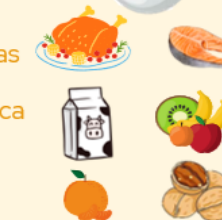
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

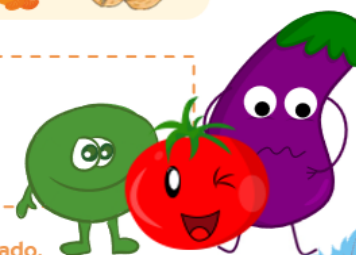
POSTRES



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

