

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 12, 6)
558 Kcal 17,6g Prot 15,5g Lip 75,5g

6

7
8

11

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
678 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip 96,9g

12

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

13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
632 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,1g Hc

15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
752 Kcal 46,4g Prot 24,1g Lip 65,1g

18

Sopa minestrone
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 6, 9, 14)
616 Kcal 27,5g Prot 18,7g Lip 61,7g

19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(1, 3, 7, 14, 6)
601 Kcal 20,8g Prot 21,2g Lip 88,7g

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
622 Kcal 32,6g Prot 13g Lip 88,5g

21

JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD
Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de helado
(1, 3, 7, 6)
756 Kcal 28,8g Prot 32g Lip 85,2g

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)
541 Kcal 24,1g Prot 15,4g Lip 57,8g



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cujada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

Algadi,
les desea unas felices
Navidades



MENU BASAL INTERNOS

COMIDAS

CENAS

Viernes 1

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
Pan

Arroz con verduras
Pollo asado en su jugo
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 2

Paella valenciana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Longanizas frescas al horno
Puré de manzana
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 3

Patatas a la riojana
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Perritos calientes
Aros de cebolla
Yogur sabor
Pan

Lunes 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Martes 5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 10

Espirales pomodoro
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Yogur sabor
Pan



MENU BASAL INTERNOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 11

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras frescas
Huevos rellenos
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones al ajillo
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Surfers de merluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Jueves 14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Filete de pavo al limón
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 15

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta casera a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 16

Brócoli salteado con pavo
Pollo al curry
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de lluvia
Tortilla de calabacín y patata
Pisto manchego
Yogur sabor
Pan

Domingo 17

Garbanzos guisados
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan



MENU BASAL INTERNOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 18

Sopa minestrone
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Coditos al ajillo
Empanada casera de atún
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas estofadas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli al queso
Jamón asado a la manzana
Arroz con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 21

Crema de zanahoria
Lasaña de carne
Tarta de limón
Pan

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa verde
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 22

Paella mixta
Ternera carbonada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz hortelano
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
 576 Kcal 15,9g Prot 13,2g Lip 76,5g

11

Arroz con champiñones
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(4, 14, 1, 6)
 518 Kcal 23,3g Prot 10,3g Lip 79,5g

18

Sopa minestrone
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 6, 9, 14)
 554 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 55g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Filete de merluza plancha
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)
 504 Kcal 30,2g Prot 8,2g Lip 66,3g Hc

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 643 Kcal 27,9g Prot 17,9g Lip 44,9g

19

Alubias pintas con verduras
Huevos cocidos con Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
 462 Kcal 28,4g Prot 14,6g Lip 66,3g

6

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 555 Kcal 30g Prot 27,1g Lip 41,8g Hc

20

Tallarines al ajillo
Salteado de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
 515 Kcal 32,6g Prot 9,3g Lip 72,8g

7

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa casera
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
 445 Kcal 14,7g Prot 14,2g Lip 44,2g

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 424 Kcal 34,7g Prot 9,4g Lip 44,1g

8

Coditos salteados con verduras
Merluza al horno
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)
 545 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 71,2g

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 3)
 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)
 480 Kcal 24,1g Prot 15,4g Lip 57,8g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



COMIDAS

CENAS

Viernes 1

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
Pan

Arroz con verduras
Pollo asado en su jugo
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 2

Paella valenciana
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Longanizas frescas al horno
Puré de manzana
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 3

Patatas a la riojana
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Perrito caliente especial
Patatas chips
Yogur sabor
Pan

Lunes 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Martes 5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 10

Espirales pomodoro
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Yogur sabor
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 11

Arroz con verduras
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras frescas
Huevos rellenos
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones al ajillo
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 13

Sopa de ave de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Surfers de merluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Jueves 14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Filete de pavo al limón
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 16

Brócoli salteado con pavo
Filete de pollo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de lluvia
Tortilla de calabacín y patata
Pisto manchego
Yogur sabor
Pan

Domingo 17

Garbanzos guisados
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Coditos al ajillo
Lacón a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas estofadas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli al queso
Jamón asado a la manzana
Arroz con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 21

Crema de zanahoria
Macarrones boloñesa
Yogur sabor
Pan

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa verde
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 22

Paella mixta
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Viernes 1

Coditos salteados con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Yogur sabor
Pan

Arroz con verduras
Pollo asado en su jugo
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 2

Paella Valenciana (Valencia)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Tortilla francesa casera
Puré de manzana
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 3

Patatas a la riojana
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Perrito caliente especial
Patatas chips
Yogur sabor
Pan

Lunes 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Martes 5

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo al limón
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 10

Espirales pomodoro
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Yogur sabor
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 11

Arroz con verduras
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras frescas
Huevo a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones al ajillo
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 13

Sopa de ave de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Jueves 14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Filete de pavo al limón
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 15

Lentejas ECO de la abuela
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 16

Brócoli salteado con pavo
Filete de pollo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Tortilla de calabacín y patata
Pisto manchego
Yogur sabor
Pan

Domingo 17

Garbanzos guisados
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

(DE) Coditos al ajillo s/g
Lacón a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas estofadas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 20

Tallarines al ajillo
Ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli al queso
Jamón asado a la manzana
Arroz con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 21

Crema de zanahorias
Macarrones boloñesa
Pan
Galletas

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 22

Paella de verduras
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Ensalada mixta Coditos salteados con verduras Acelgas con jamón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Filete de pollo a la plancha Yogur sabor Pan 1109 Kcal 69,3g Prot 32,8g Lip 90,6g Hc
4	Ensalada mixta Arroz con salsa de tomate Coliflor rehogada Huevo frito con bacon Fruta del tiempo Pan 904 Kcal 33,4g Prot 39,7g Lip 95,4g Hc	5	Ensalada mixta Crema de zanahoria Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Patatas al ajillo Fruta del tiempo Pan 892 Kcal 43g Prot 26g Lip 100,4g Hc	6	FESTIVO	7	Ensalada mixta Sopa minestrone Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 1008 Kcal 35,7g Prot 38,5g Lip 92,6g Hc	8	FESTIVO
11	Ensalada mixta Arroz a la milanesa Guisantes a la francesa Fajita de atún con pimientos y tomate Fruta del tiempo Pan 986 Kcal 41,4g Prot 36,8g Lip 113,3g Hc	12	Ensalada mixta Crema de calabacín Brócoli al queso Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 988 Kcal 42,7g Prot 36,1g Lip 70g Hc	13	Ensalada mixta Sopa de cocido Rollo con patatas Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan 933 Kcal 43,6g Prot 43,5g Lip 85,7g Hc	14	Ensalada mixta Judías verdes rehogadas con zanahoria Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 873 Kcal 29,4g Prot 35,8g Lip 71,2g Hc	15	Ensalada mixta Lentejas ECO de la abuela Espinacas rehogadas Merluza a la romana Patatas panadera Yogur sabor Pan integral 1044 Kcal 58,9g Prot 39,9g Lip 85,4g Hc
18	Ensalada mixta Sopa minestrone Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Fruta del tiempo Pan 831 Kcal 35,4g Prot 28g Lip 72,7g Hc	19	Ensalada mixta Alubias pintas con arroz Acelgas con patatas Huevos villaroy Fruta del tiempo Pan 807 Kcal 31,5g Prot 30g Lip 99,7g Hc	20	Ensalada mixta Tallarines al ajillo Guisantes con jamón Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan 888 Kcal 50g Prot 27,1g Lip 99,9g Hc	21	Ensalada mixta Sopa Navideña Coliflor con bechamel Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan 1068 Kcal 43,7g Prot 49,6g Lip 103,7g	22	Ensalada mixta Patatas estofadas Menestra con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta del tiempo Pan 795 Kcal 34,9g Prot 29,5g Lip 68,3g Hc



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas.
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 **algas y alimentos**.
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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
612 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 83,1g

11

Arroz con verduras
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

18

Sopa minestrone
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 6, 9, 14)
554 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 55g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 12, 6)
558 Kcal 17,6g Prot 15,5g Lip 75,5g

12

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
547 Kcal 22,3g Prot 15g Lip 60,7g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(1, 3, 7, 14, 6)
565 Kcal 19,2g Prot 20,7g Lip 83,3g

6
13

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
624 Kcal 34g Prot 17,9g Lip 75,8g Hc

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
597 Kcal 31,8g Prot 12,8g Lip

7
14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
607 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 57,4g

21

Sopa Navideña
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de helado
(1, 3, 7, 6)
910 Kcal 16,8g Prot 36,7g Lip

8
15

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7)
667 Kcal 42,2g Prot 18,1g Lip 62g Hc

22

Patatas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)
412 Kcal 27,9g Prot 8,3g Lip 53,1g Hc

1

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)
688 Kcal 33,9g Prot 12,9g Lip 75,6g



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
612 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 83,1g

11

Arroz con verduras
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
448 Kcal 24,6g Prot 14,7g Lip 52,3g

25

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 12, 6)
558 Kcal 17,6g Prot 15,5g Lip 75,5g

12

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

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
489 Kcal 27,2g Prot 16,4g Lip 67,5g

26

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

6

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

13

Sopa de ave de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 14, 1)
698 Kcal 32,6g Prot 27,4g Lip 75,8g

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
597 Kcal 31,8g Prot 12,8g Lip

27

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

7

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
607 Kcal 17,3g Prot 22,8g Lip 57,4g

21

Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Patatas chips
Helado de limón
(1, 3, 6)
786 Kcal 15,5g Prot 31,6g Lip

28

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

1

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)
688 Kcal 33,9g Prot 12,9g Lip 75,6g

8

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g

15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 4)
681 Kcal 38,6g Prot 21,7g Lip 62,8g

22

Paella mixta
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 1, 6)
563 Kcal 31,4g Prot 9,2g Lip 82,1g Hc

29

Arroz con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 3, 4, 14, 6)
636 Kcal 21,2g Prot 15,8g Lip 97,7g



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14)
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(4, 14)
726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

5

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

12

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

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(3, 14)
500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g

6
13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14)
619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

7
14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

1

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor
(4, 7)
600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc

8
15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 4, 7)
573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14)
475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 14) 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 499 Kcal 19,2g Prot 10,9g Lip 78,5g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Arroz con verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 579 Kcal 17,6g Prot 15,4g Lip 89,7g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



1 GLUTEN
 2 CEREALES
 3 HUEVOS
 4 PESCADO
 5 CACAHUETES
 6 SOJA
 7 LÁCTEOS
 8 FRUTOS
 9 LEGUMBRES
 10 APIO
 11 MORTADELA
 12 QUESO
 13 MOLLICCO
 14 ALTRAMUZES

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 14) 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CARNES/PECES HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA BULFITES
 Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

5

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

12

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

19

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (14)
 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc

6

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (4, 14)
 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

7

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14)
 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14)
 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor
 (4, 7)
 600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
 (14, 4, 7)
 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

5

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

6
7
8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor

(4, 7)

600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(4, 14)
 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc

12

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

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14)
 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 4, 7)
 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14)
 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14)
 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14)
 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g


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

 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

5

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

6
7
8

Espirales con verduras
Cinta de lomo con tomate
Yogur sabor
 (7)
 683 Kcal 24,2g Prot 18,6g Lip 85,8g

11

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
 (14)
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

12

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

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
 (14)
 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc

15

Lentejas ECO estofadas
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
 (14, 7)
 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14)
 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (14)
 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc

20

Espaguetis al ajillo
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (14)
 602 Kcal 21,1g Prot 11,9g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Helado de limón
 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (6, 14)
 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14)
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

5

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

6
7
8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo

(4)

519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(4, 14)
726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc

12

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

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)
595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

15

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

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(3, 14)
500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14)
619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14)
475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 389 Kcal 7,3g Prot 8g Lip 65g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Alubias pintas con arroz Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 14) 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
 -
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14)
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

5

Sopa de verdura y pasta
Calamares a la andaluza
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 12)
499 Kcal 19,2g Prot 10,9g Lip 78,5g

6
7
8

Espirales con verduras
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo
(4)
519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc

11

Arroz con verduras
Panini de atún y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(4, 14)
726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc

12

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

13

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g

14

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3)
687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc

15

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

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)
468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc

19

Arroz con verduras
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(3, 14)
579 Kcal 17,6g Prot 15,4g Lip 89,7g

20

Espaguetis al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14)
619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)
473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 499 Kcal 19,2g Prot 10,9g Lip 78,5g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Arroz con verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 579 Kcal 17,6g Prot 15,4g Lip 89,7g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 600 Kcal 25,2g Prot 8,9g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14, 12) 499 Kcal 19,2g Prot 10,9g Lip 78,5g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4, 14) 726 Kcal 10,2g Prot 6g Lip 151,1g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Arroz con verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 579 Kcal 17,6g Prot 15,4g Lip 89,7g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz blanco
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
 563 Kcal 14g Prot 18,5g Lip 82,6g Hc

11

Arroz con verduras
Fajita de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 1052 Kcal 33,7g Prot 25,7g Lip

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 441 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 48,3g

5

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 593 Kcal 32g Prot 12,7g Lip 75,7g Hc

12

Crema de calabacín
Filete de pollo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 514 Kcal 27,8g Prot 11g Lip 52,4g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 1098 Kcal 94,6g Prot 52,2g Lip 69,4g

6

Sopa de ave
Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 534 Kcal 25,5g Prot 11,9g Lip 74,9g

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
 597 Kcal 31,8g Prot 12,8g Lip

7

Arroz con pollo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
 888 Kcal 30,7g Prot 24,1g Lip 110g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Puré de patatas
Tarrina de helado
(1, 14, 7)
 779 Kcal 14,6g Prot 30,1g Lip

8

Coditos salteados con verduras
Merluza al horno
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)
 642 Kcal 30,7g Prot 14,4g Lip 70,6g

15

Lentejas al natural
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(1, 14, 3, 4, 7)
 686 Kcal 42,8g Prot 20,6g Lip 68,8g

22

Patatas guisadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 441 Kcal 22,9g Prot 15,1g Lip 50,8g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 683 Kcal 24,2g Prot 18,6g Lip 85,8g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g	15 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 468 Kcal 22,6g Prot 14,2g Lip 61g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 21,1g Prot 11,9g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6, 14) 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con verduras
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
 595 Kcal 15,8g Prot 13,1g Lip 82g Hc

11

Arroz a la milanesa
Salteado de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 4, 1)
 585 Kcal 33,7g Prot 12,6g Lip 80,9g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
 441 Kcal 25,3g Prot 15,2g Lip 48,3g

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 12, 6)
 547 Kcal 17,3g Prot 15,5g Lip 73,6g

12

Crema de calabacín
Magro con verduras
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 741 Kcal 30,3g Prot 20,6g Lip 62,1g

19

Alubias pintas con verduras
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14, 1, 3, 7, 6)
 561 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 82,7g

6

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
 703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

20

Tallarines al ajillo
Salteado de atún
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
 578 Kcal 33,7g Prot 12,3g Lip

7

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 600 Kcal 17,3g Prot 21,9g Lip 57,2g

21

Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Patatas chips
Tarrina de helado
(1, 3, 7, 6)
 893 Kcal 17,2g Prot 35,4g Lip

8

Coditos salteados con verduras
Merluza al horno
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)
 688 Kcal 33,9g Prot 12,9g Lip 75,6g

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7)
 667 Kcal 42,2g Prot 18,1g Lip 62g Hc

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
 452 Kcal 23,1g Prot 15,1g Lip 52,9g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

