



algadi

UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México

MIÉRCOLES, 15 DE NOVIEMBRE



Frijoles

Fajita de lomo y verduras
con Nachos



Gelatina "ranchera" de fresa



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

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

9

Arroz tres delicias
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 4, 1)

637 Kcal 26,3g Prot 7g Lip 87,6g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno con salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc

15
JORNADA MEXICANA

Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

775 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 4)

661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g

21

Acelgas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g

22

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

23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

682 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)

665 Kcal 36,6g Prot 10,7g Lip 72g Hc

27

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1)

674 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 79,3g Hc

28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g



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



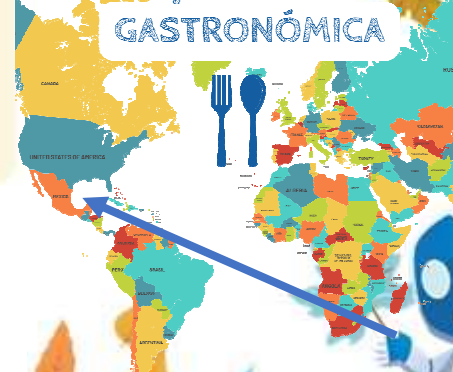
Fruta

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

JORNADA GASTRONÓMICA



COMIDAS

CENAS

Miércoles 1

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Delicias de calamar
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 2

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Cinta de lomo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 3

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Crema de calabaza
Perritos calientes
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 4

Arroz a banda
Pollo asado en su jugo
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de bacalao empanado
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 5

Tallarines con gambas
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan integral

Arroz con champiñones
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Martes 7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Quiche de calabacín y queso
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 8

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

Judías verdes con salsa casera de tomate
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 9

Arroz tres delicias
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
Pan

Brócoli gratinado
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 11

Espaguetis carbonara (bacón)
Carcamusas
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerro
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 12

Alubias blancas estofadas
Ternera carbonada
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras frescas
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno con salsa
Cuscús
Yogur sabor
Pan

Guisantes salteados
Pastel de ternera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Martes 14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor con bechamel
Surfers de merluza
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 15

Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Alitas de pollo fritas
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan

Sopa de estrellas
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 17

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

Arroz hortelano
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 18

Ravioli con tomate
Ragout de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Empanada casera de atún
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 19

Sopa cubierta
Escalope de pollo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Coditos boloñesa
Huevos rellenos
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 20

Arroz a la milanesa
Croquetas de bacalao
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan integral

Brócoli al queso
Cinta de lomo en salsa
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Martes 21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

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

Miércoles 22

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

Paella mixta
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Berenjenas a la miel
Filete de pavo en salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Sándwich mixto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 25

Arroz con pollo
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada murciana
Nachos con queso y carne picada
Aros de cebolla
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 26

Parrillada de verduras
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín y patata
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 27

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan

Sopa de verdura
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Martes 28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis al ajillo
Ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Huevos gratinados con bechamel y queso
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan



Menú elaborado por el Dpto. de **Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
							Macarrones con orégano Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 560 Kcal 29,3g Prot 15,6g Lip 71,6g		Patatas guisadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 487 Kcal 23g Prot 8,4g Lip 52,6g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	7	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4, 6) 596 Kcal 27,3g Prot 8,8g Lip 72,2g Hc	8	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 14, 6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g	9	Arroz con verduras Merluza al horno Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 593 Kcal 23,8g Prot 6,1g Lip 81,3g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Fruta del tiempo (14, 1, 6) 499 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 49,4g
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 570 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 49,4g	14	Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 610 Kcal 19,8g Prot 18,2g Lip 80,3g	15	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 1, 6) 500 Kcal 33,5g Prot 15,6g Lip 66,8g	16	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 3, 6) 506 Kcal 34g Prot 19,3g Lip 43,7g Hc	17	Garbanzos con verduras Merluza al perezil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 589 Kcal 31,2g Prot 11,6g Lip 62,4g
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 621 Kcal 24g Prot 8,1g Lip 83,1g Hc	21	Acelgas rehogadas Tortilla francesa casera con jamón de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 6, 7, 1) 493 Kcal 16,6g Prot 16,5g Lip 44,3g	22	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 14, 6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip	23	Espaguetis con verduras Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo (1, 14, 6) 641 Kcal 28,9g Prot 18,8g Lip	24	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 33,1g Prot 8,5g Lip 68,9g Hc
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 568 Kcal 31,7g Prot 14,3g Lip 43g Hc	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 579 Kcal 32,9g Prot 8,7g Lip 60,3g Hc	30	Crema de zanahoria Magro con champiñones Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 648 Kcal 30,7g Prot 17,1g Lip 51,9g		



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CERVEZAS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA QUESO MOLINCO ALTRAMUZCA SULFITOS
 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



COMIDAS

CENAS

Miércoles 1

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Tortilla francesa
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 2

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con salsa de albahaca
Cinta de lomo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 3

Patatas guisadas con verduras frescas
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan integral

Crema de calabaza
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan integral

Sábado 4

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 5

Espaguetis con verduras
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS**CENAS****Lunes 6**

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con champiñones
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Martes 7

Espirales al ajillo
Filete de pollo al limón
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Cinta de lomo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 8

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 9

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
Pan

Brócoli rehogado
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 11

(DE) Espaguetis con champiñón s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerros
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 12

Alubias blancas estofadas
Filete de ternera a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 13

Crema de verduras frescas
Chuleta de cerdo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Pastel de ternera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Martes 14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor rehogada
Lacón a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan

Crema de calabaza
Alitas de pollo fritas
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 17

Garbanzos con verduras
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral

Arroz con verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan integral

Sábado 18

Macarrones con salsa de tomate
Ragout de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 19

Sopa cubierta
Filete de pollo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Coditos boloñesa
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 20	Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Brócoli rehogado Cinta de lomo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
Martes 21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan
Miércoles 22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Jueves 23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	Berenjenas a la miel Filete de pavo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
Viernes 24	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Mini sandwich mixto Sopa de ave con fideos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
Sábado 25	Arroz con pollo Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Nachos con queso y carne picada Patatas chips Fruta del tiempo Pan
Domingo 26	Parrillada de verduras Macarrones boloñesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Tortilla de calabacín y patata Tomate asado Fruta del tiempo Pan



NOVIEMBRE 2023

COMIDAS

CENAS

Lunes 27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Martes 28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 29

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo en salsa
Champiñón salteado
Pan

Jueves 30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Tortilla francesa
Asadillo de pimientos
Pan



COMIDAS

CENAS

Miércoles 1

Alubias pintas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Tortilla francesa
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 2

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con salsa de albahaca
Cinta de lomo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 3

Patatas guisadas con verduras frescas
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan integral

Crema de calabaza
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan integral

Sábado 4

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 5

Espaguetis con verduras
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan





Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

COMIDAS

CENAS

Lunes 6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con champiñones
Filete de pavo en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Martes 7

Espirales al ajillo
Filete de pollo al limón
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Cinta de lomo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 8

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 9

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
Pan

Brócoli rehogado
Sándwich mixto
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 11

(DE) Espaguetis con champiñón s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerros
Chuleta de sajonia a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 12

Alubias blancas estofadas
Filete de ternera a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verduras
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 13

Crema de verduras frescas
Chuleta de cerdo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Pastel de ternera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Martes 14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor rehogada
Lacón a la plancha
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan

Crema de calabaza
Alitas de pollo fritas
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 17

Garbanzos con verduras
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral

Arroz con verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan integral

Sábado 18

Macarrones con salsa de tomate
Ragout de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 19

Sopa cubierta
Filete de pollo al ajillo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Coditos boloñesa
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan





Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

COMIDAS

CENAS

Lunes 20

Arroz con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli rehogado
Cinta de lomo en salsa
Espirales salteadas
Fruta del tiempo
Pan

Martes 21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

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

Miércoles 22

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Berenjenas a la miel
Filete de pavo en salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 24

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo al limón
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan

Mini sandwich mixto
Sopa de ave con fideos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 25

Arroz con pollo
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada mixta
Nachos con queso y carne picada
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 26

Parrillada de verduras
Macarrones boloñesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín y patata
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan



COMIDAS

CENAS

Lunes 27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de verdura
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Martes 28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Chuleta de sajonia a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 29

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo en salsa
Champiñón salteado
Pan

Jueves 30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con magro
Tortilla francesa
Asadillo de pimientos
Pan





Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU. info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1	Ensalada mixta Alubias pintas con arroz Acelgas rehogadas Varitas de merluza Fruta del tiempo Pan	2	Ensalada mixta Macarrones con salsa de tomate Brócoli al queso Hamburguesa mixta a la plancha Fruta del tiempo Pan	3	Ensalada mixta Crema de calabacín Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Yogur sabor Pan integral		
					875 Kcal 36,4g Prot 35,7g Lip 100,2g Hc		822 Kcal 42,1g Prot 30,7g Lip 83,8g Hc		944 Kcal 39,9g Prot 28,5g Lip 73,4g Hc		
6	Ensalada mixta Lentejas ECO de la abuela Pisto de verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan	7	Ensalada mixta Espirales al ajillo Espinacas con bechamel Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	8	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan	9	Ensalada mixta Arroz tres delicias Coliflor al ajoarriero Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan	10	Ensalada mixta Crema de calabacín Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor Pan		
	923 Kcal 35,8g Prot 39,9g Lip 72,3g Hc		1072 Kcal 39,2g Prot 47,8g Lip 111,7g Hc		933 Kcal 43,6g Prot 43,5g Lip 85,7g Hc		873 Kcal 37,7g Prot 23,4g Lip 96,7g Hc		946 Kcal 36,3g Prot 34,4g Lip 63,6g Hc		
13	Ensalada mixta Crema de verduras frescas Guisantes con jamón Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan	14	Ensalada mixta Sopa minestrone Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada mixta Crema de calabaza Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan	16	Ensalada mixta Sopa de ave con fideos Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	17	Ensalada mixta Garbanzos guisados Parrillada de verduras Merluza a la romana Yogur sabor Pan integral		
	976 Kcal 47,4g Prot 25,9g Lip 89,1g Hc		898 Kcal 29,9g Prot 36,6g Lip 104,9g Hc		979 Kcal 46,3g Prot 32,4g Lip 113g Hc		883 Kcal 32,8g Prot 31,9g Lip 68,2g Hc		995 Kcal 47,7g Prot 42g Lip 75,2g Hc		
20	Ensalada mixta Crema de verduras frescas Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Fruta del tiempo Pan	21	Ensalada mixta Macarrones al ajillo Acelgas rehogadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan	22	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada mixta Espaguetis con verduras Menestra con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	24	Ensalada mixta Crema de zanahoria Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan		
	931 Kcal 25,7g Prot 30g Lip 118,7g Hc		1053 Kcal 33,4g Prot 36,2g Lip 112,7g Hc		933 Kcal 43,6g Prot 43,5g Lip 85,7g Hc		997 Kcal 41,7g Prot 37,4g Lip 104,8g Hc		934 Kcal 45,8g Prot 23,2g Lip 92,6g Hc		
27	Ensalada mixta Pisto de verduras Paella valenciana Revuelto de jamón york Fruta del tiempo Pan	28	Ensalada mixta Sopa minestrone Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	29	Ensalada mixta Lentejas ECO estofadas con verduras Espinacas rehogadas Empanadillas de atún Fruta del tiempo Pan	30	Ensalada mixta Crema de zanahoria Guisantes a la francesa Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan				
	984 Kcal 31,9g Prot 34g Lip 89,3g Hc		852 Kcal 41,8g Prot 29,8g Lip 65,2g Hc		859 Kcal 36,3g Prot 33,1g Lip 93,9g Hc		952 Kcal 46,5g Prot 33g Lip 70,7g 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 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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1		2		3			
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 594 Kcal 29,5g Prot 17g Lip 73,3g Hc		Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,4,7,3) 582 Kcal 26,6g Prot 10,6g Lip 55,1g		
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	7	Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4,6) 728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g	8	Sopa de ave con fideos Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 624 Kcal 34g Prot 17,9g Lip 75,8g Hc	9	Arroz con verduras Merluza a la pebra Fruta del tiempo Pan (4,1,6) 618 Kcal 24,6g Prot 6,2g Lip 86,3g Hc	10	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 600 Kcal 30,1g Prot 14,9g Lip 54g Hc		
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1,6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc	15	Frijoles Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7,6) 609 Kcal 41,4g Prot 13g Lip 91,8g Hc	16	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3,6) 519 Kcal 34,3g Prot 19,4g Lip 45,7g	17	Garbanzos con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,1,3,4,7) 663 Kcal 35,7g Prot 19,2g Lip 68,9g		
20	Arroz con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,7,14,6) 619 Kcal 13g Prot 15,7g Lip 100,1g	21	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,1,6) 616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g	22	Sopa de ave con fideos Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 624 Kcal 34g Prot 17,9g Lip 75,8g	23	Espaguetis con verduras Filete de pollo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,14,6) 555 Kcal 33,1g Prot 9,1g Lip 77,8g	24	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,1,4,7,6) 661 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 71,6g		
27	Paella valenciana Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2,4,12,14,3,1,6) 619 Kcal 19,5g Prot 16,9g Lip 77,8g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g	29	Lentejas ECO estofadas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,4,6) 679 Kcal 25,4g Prot 22,5g Lip 85,6g	30	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 466 Kcal 22,3g Prot 11,3g Lip 55g Hc				



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1, 14) 621 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 84,1g	Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 4) 686 Kcal 28,1g Prot 17,4g Lip 65,1g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3) 634 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 71g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4) 593 Kcal 25g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g	Arroz tres delicias Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 4) 658 Kcal 24,4g Prot 6,6g Lip 96,3g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 724 Kcal 23,5g Prot 21,4g Lip 62,7g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 97g Hc	Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1, 7) 733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 3) 668 Kcal 20,3g Prot 18,5g Lip 61,8g	Garbanzos guisados Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6, 7, 14, 4) 774 Kcal 35,3g Prot 27,2g Lip 81,6g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 637 Kcal 15,3g Prot 21,2g Lip 66,1g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14) 703 Kcal 27,6g Prot 20,4g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 1, 4, 7) 685 Kcal 34,7g Prot 10,3g Lip 80,7g
27	28	29	30	
Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 3, 6, 7) 695 Kcal 21,2g Prot 18,5g Lip 88g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 606 Kcal 30,8g Prot 8,3g Lip 69,8g Hc	Crema de zanahoria Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



- 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
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1, 14) 621 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 84,1g	Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6, 7, 14, 1, 4) 686 Kcal 28,1g Prot 17,4g Lip 65,1g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3) 634 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 71g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4) 593 Kcal 25g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g	Arroz tres delicias Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 4) 658 Kcal 24,4g Prot 6,6g Lip 96,3g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 724 Kcal 23,5g Prot 21,4g Lip 62,7g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 97g Hc	JORNADA MEXICANA Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1, 7) 733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 3) 668 Kcal 20,3g Prot 18,5g Lip 61,8g	Garbanzos guisados Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6, 7, 14, 4) 774 Kcal 35,3g Prot 27,2g Lip 81,6g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 4, 14) 709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 637 Kcal 15,3g Prot 21,2g Lip 66,1g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14) 703 Kcal 27,6g Prot 20,4g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 1, 4, 7) 685 Kcal 34,7g Prot 10,3g Lip 80,7g
27	28	29	30	
Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 3, 6, 7) 695 Kcal 21,2g Prot 18,5g Lip 88g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 606 Kcal 30,8g Prot 8,3g Lip 69,8g Hc	Crema de zanahoria Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



- 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
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1		2		3			
						Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc			
6	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4, 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g	9	Arroz con verduras Merluza a la pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g		
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15	Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g		
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Crema de verduras frescas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14, 4, 7) 671 Kcal 22,8g Prot 10,6g Lip 64,8g		
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	28	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc	29	Patatas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g				



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
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prt 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prt 9,8g Lip 65,4g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prt 18,5g Lip 68g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prt 12,2g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prt 14,3g Lip 85g Hc	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prt 5,7g Lip 95g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prt 21,4g Lip 62,9g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prt 10,7g Lip 74,2g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prt 23,6g Lip 96,7g	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prt 15,9g Lip 85,9g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prt 15,9g Lip 55,4g	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prt 17,5g Lip 80,1g Hc
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prt 7,7g Lip 91,8g Hc	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prt 21,1g Lip 72,6g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prt 14,3g Lip 85g	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prt 14,6g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 681 Kcal 33,9g Prt 10,3g Lip 80,9g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prt 12,9g Lip 90g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prt 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prt 8,3g Lip 69,6g Hc	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prt 13,4g Lip 62,2g	



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	9	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g
27	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g		



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
						Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc	
6		7		8		9		10	
Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc		Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g		Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc		Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g	
13		14		15		16		17	
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g		Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g		Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g		Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g		Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc	
20		21		22		23		24	
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc		Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g		Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g		Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip		Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g	
27		28		29		30			
Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g		Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g		Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc		Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g			



- 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	
				1		2		3	
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 540 Kcal 23,3g Prot 11,2g Lip 70,3g
6	Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 716 Kcal 26,5g Prot 15,4g Lip 88,8g	8	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 564 Kcal 21,1g Prot 9,9g Lip 92,2g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14, 1) 673 Kcal 22,8g Prot 21,6g Lip 80,7g	14	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7) 636 Kcal 30,6g Prot 17,3g Lip 73,3g
20	Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 611 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 91,3g	21	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14, 7) 586 Kcal 33,2g Prot 11,6g Lip 79,3g
27	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	29	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 33,8g Prot 14,9g Lip 67,6g	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g		



- 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	
				1		2		3	
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	9	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g		



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27	28	29	30	
Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CARNES HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APNO MOSTAZA SESAMO MOLINO ALTRAMUZES SULFITOS
 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	
				1		2		3	
						Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc	
6		7		8		9		10	
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g		Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4, 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g		Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g		Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g	
13		14		15		16		17	
Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g		Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g		Macarrones al ajillo Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 773 Kcal 23,4g Prot 25,9g Lip 111g		Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g		Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 480 Kcal 20g Prot 12g Lip 70,5g Hc	
20		21		22		23		24	
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc		Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g		Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip		Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip		Crema de verduras frescas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo (14, 4) 590 Kcal 19,9g Prot 8,4g Lip 65,2g Hc	
27		28		29		30			
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc		Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc		Patatas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc		Crema de zanahorias Magro en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g			



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
6

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 3)

463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 (4, 14)

586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g

8

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)

600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g

9

Arroz con verduras
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (4)

639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
 (14, 7)

681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno con salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
 (14, 4)

660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (3, 14)

688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g

15

Macarrones al ajillo
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa

719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g

17

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 4, 7)

560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 3)

644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g

22

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)

600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip

23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
 (14)

660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip

24

Crema de verduras frescas
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Yogur sabor
 (14, 4, 7)

671 Kcal 22,8g Prot 10,6g Lip 64,8g

27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (3, 14)

616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)

704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc

29

Patatas estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 4)

517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 (14)

641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g


 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			
				1		2		3			
						Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc			
6	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4, 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g	9	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g		
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15	Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g		
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Crema de verduras frescas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14, 4, 7) 671 Kcal 22,8g Prot 10,6g Lip 64,8g		
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	28	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc	29	Patatas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g				



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		2		3			
					Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 687 Kcal 31,8g Prot 20,3g Lip 86,1g		Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 6) 622 Kcal 28,5g Prot 13,4g Lip 51,6g			
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	7	Espirales al ajillo Merluza al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4, 6) 779 Kcal 33,9g Prot 15,5g Lip 90,2g	8	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,3g	9	Arroz con verduras Merluza al i pebre Fruta del tiempo Pan (4, 1, 6) 618 Kcal 24,6g Prot 6,2g Lip 86,3g Hc		10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g	
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 609 Kcal 26,7g Prot 11,1g Lip 58,8g	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 592 Kcal 17,9g Prot 23,5g Lip 73,9g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 600 Kcal 34,3g Prot 23,6g Lip 73,9g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 6) 498 Kcal 34g Prot 16,4g Lip 46,7g Hc		17	Garbanzos con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 6) 725 Kcal 36,7g Prot 16,6g Lip 61,6g	
20	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 679 Kcal 27,5g Prot 11,4g Lip 81,7g	21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 612 Kcal 16,6g Prot 21,5g Lip 61,8g	22	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14, 6) 684 Kcal 29,7g Prot 17,9g Lip		24	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Yogur sabor (14, 4, 7, 1, 6) 706 Kcal 39,2g Prot 13,9g Lip 67,9g	
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	28	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 628 Kcal 36g Prot 11,8g Lip 57,2g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g				



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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 695 Kcal 28,5g Prot 15,9g Lip 80,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,3g	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan (1, 6) 543 Kcal 23,1g Prot 10,4g Lip 83,5g	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14, 1, 6) 652 Kcal 24,8g Prot 22g Lip 72g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 20,4g Prot 24g Lip 88g Hc	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14, 1, 6) 546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 6) 498 Kcal 34g Prot 16,4g Lip 46,7g Hc	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 617 Kcal 33,3g Prot 18,2g Lip 63,7g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 590 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 82,6g	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 1, 6) 639 Kcal 25,3g Prot 15,1g Lip	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 565 Kcal 35,2g Prot 12,1g Lip 70,6g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 544 Kcal 35,8g Prot 15,3g Lip 58,9g	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g	



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CARNÍCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOES APNO MOSTAZA SESAMO MOLLUSCO ALTRAMUZKA SULFITOS
 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	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 695 Kcal 28,5g Prot 15,9g Lip 80,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,3g	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan (1, 6) 543 Kcal 23,1g Prot 10,4g Lip 83,5g	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14, 1, 6) 652 Kcal 24,8g Prot 22g Lip 72g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 20,4g Prot 24g Lip 88g Hc	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14, 1, 6) 546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 6) 498 Kcal 34g Prot 16,4g Lip 46,7g Hc	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 617 Kcal 33,3g Prot 18,2g Lip 63,7g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 590 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 82,6g	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14, 1, 6) 639 Kcal 25,3g Prot 15,1g Lip	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 565 Kcal 35,2g Prot 12,1g Lip 70,6g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g	Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 544 Kcal 35,8g Prot 15,3g Lip 58,9g	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g	



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CARNES DE AVES PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA CEBOLLO MOLINO ALTRAMUZKA SULFITOS
 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
6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

528 Kcal 23g Prot 19g Lip 59,1g Hc

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno con salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g

20

Arroz con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 4, 7, 14, 6)

620 Kcal 13,1g Prot 15,8g Lip 99,9g

27

Arroz con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 14, 1)

650 Kcal 19,7g Prot 15,3g Lip 82,6g

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

14

Arroz con verduras
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

653 Kcal 20,5g Prot 23,1g Lip 86,8g

21

Acelgas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g

28

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g

1

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

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14, 1, 6)

546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g

22

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

29

Lentejas ECO estofadas
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6, 12)

578 Kcal 25,5g Prot 14,4g Lip 68,1g

2

Macarrones con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

583 Kcal 29,7g Prot 15,5g Lip 72,5g

9

Arroz tres delicias
Merluza al i pebre
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 4, 1)

637 Kcal 26,3g Prot 7g Lip 87,6g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

519 Kcal 34,3g Prot 19,4g Lip 45,7g

23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

682 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g

3

Patatas guisadas con verduras
Filete de merluza en salsa de
pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4, 7, 1, 6)

581 Kcal 25,3g Prot 10,2g Lip 56,7g

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

642 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc

17

Garbanzos con verduras
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7, 6)

662 Kcal 34,9g Prot 18,8g Lip 69,8g

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 4, 7, 1, 6)

660 Kcal 35,9g Prot 10,8g Lip 72,3g



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

