

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 654 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 86,6g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 474 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 51,7g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 554 Kcal 33,4g Prot 17,8g Lip 76,3g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 14, 6) 595 Kcal 31,1g Prot 17,9g Lip 79,1g	Patatas con costillas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 7) 628 Kcal 19,3g Prot 28g Lip 71,4g Hc
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 12) 704 Kcal 35,8g Prot 24g Lip 80,6g Hc	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 578 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 73,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 1, 12, 3, 14) 755 Kcal 36,4g Prot 33,1g Lip 85,4g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	Coditos a la carbonara Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14, 3) 624 Kcal 30,5g Prot 18,6g Lip 80,3g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc	Paella valenciana Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 1, 6) 567 Kcal 12,5g Prot 20,7g Lip	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	Crema de calabaza San jacob Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			



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 / J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 579 Kcal 15,7g Prot 19,4g Lip 83,8g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo (14, 1, 6) 421 Kcal 28,4g Prot 11,5g Lip 48,8g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 437 Kcal 29,7g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 562 Kcal 30g Prot 15,4g Lip 74,9g Hc	Patatas con verduras frescas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 375 Kcal 20,6g Prot 8,2g Lip 51,8g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 490 Kcal 31,3g Prot 9g Lip 63,6g Hc	Fideuá Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 580 Kcal 28,9g Prot 17,2g Lip 74,4g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 6) 594 Kcal 31,4g Prot 29,5g Lip 47,9g		
16	Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 607 Kcal 19,8g Prot 18,2g Lip 81,7g	Alubias blancas estofadas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12, 1, 6) 444 Kcal 30,2g Prot 8,8g Lip 67,7g Hc	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 549 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 50,1g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 573 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	Espirales con champiñón Salteado de atún Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 4, 14, 3) 504 Kcal 26,3g Prot 9,7g Lip 76,6g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 6) 459 Kcal 22,6g Prot 14,9g Lip 50,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 6) 594 Kcal 31,4g Prot 29,5g Lip 47,9g	Paella de verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 518 Kcal 22,2g Prot 9,9g Lip 81,6g	Espaguetis salteados Tortilla francesa Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 3, 6) 570 Kcal 17,5g Prot 19,9g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo (14, 1, 6) 502 Kcal 38g Prot 8,9g Lip 61,8g Hc
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 626 Kcal 31,1g Prot 17,1g Lip 82,2g	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 473 Kcal 23,4g Prot 18g Lip 55g Hc			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

GLUTEN CILINDEROS HUEVO PISCICULTIVO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS PULVERESOS APJO FOSFORO BARRIO MELAZO ACTIVO SULFOS

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 / J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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



Domingo 1

Coliflor al ajoarriero
Pastel de ternera
Calabacín salteado
Yogur sabor
Pan

Crema de ave con picatoste
Cinta de lomo al ajillo
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

MENU INTERNOS SIN FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 2

Risotto de champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Ternera en salsa
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Martes 3

Brócoli rehogado
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de letras
Perritos calientes
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 4

Alubias pintas guisadas
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Fajitas de jamón y queso
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 6

Patatas con costillas
Croquetas de bacalao y empanadillas
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
Pan integral

Arroz con champiñones
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 7

Paella mixta
Carcamusas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Quiche de calabacín y queso
Patatas ali-oli
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 8

Sopa cubierta
Lasaña de carne
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Merluza a la andaluza
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan



MENU INTERNOS SIN FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 9

Lentejas ECO de la abuela
Albóndigas de merluza a la cazuela
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con queso y orégano
Cinta de lomo asada
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan

Martes 10

Fideúa de pollo
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli gratinado
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 11

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

Crema de champiñón
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 12

Judías verdes rehogadas
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Tomate concassé
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Pollo asado en su jugo
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 13

Crema de zanahoria
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan

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

Sábado 14

Espaguetis con gambas
Albóndigas de ternera en salsa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Coliflor al ajoarriero
Surfers de merluza
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 15

Patatas guisadas con pollo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada mixta
Alitas de pollo fritas
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan



MENU INTERNOS SIN FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 16

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

Sopa de verduras con pasta
Pizza casera de champiñón y queso vegano
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Martes 17

Fabada asturiana
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con verduras
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 18

Sopa de ave con fideos
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de arroz
Varitas de merluza
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 19

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo tandoori
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Crema de puerro
Filete de bacalao empanado
Patatas bravas
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 20

Coditos al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral

Frijoles con arroz
Cinta de lomo en salsa
Juliana de zanahoria crujiente
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 21

Salteado campestre de verduras
Filete de ternera a la plancha
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada de arroz y pollo con vinagreta de manzana
Filete de pollo a la plancha
Pan de ajo
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 22

Patatas a la riojana
Rabas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera casera completa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan



MENU INTERNOS SIN FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Tomate concassé
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada mixta
Sándwich mixto
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Martes 24

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

Fideuá de verduras
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 25

Paella valenciana
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan

Brócoli gratinado
Tiras de pollo aliñadas
Nachos
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 26

Tallarines al pesto
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con bechamel
Ternera en salsa
Tomate asado
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 27

Lentejas ECO estofadas con verduras
Fajita de pollo y verduras
Patatas chips
Yogur sabor
Pan

Crema de puerros
Tortilla de patata con jamón york
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 28

Patatas con verduras frescas
Soldaditos de pavía
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan

Ensalada murciana
Huevos gratinados con bechamel y queso
Patatas al ajillo (ajo y perejil)
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 29

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo a la riojana
Sanfaina
Fruta del tiempo
Pan

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



MENU INTERNOS SIN FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 30

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Tiras de pollo aliñadas
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 31

Crema de calabaza
San jacobó
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Pizza casera de jamón y queso
Patatas chips
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.

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.



Domingo 1

Coliflor al ajoarriero
Pastel de ternera
Calabacín salteado
Yogur sabor
Pan

Crema de ave con picatoste
Cinta de lomo al ajillo
Panadera de calabaza
Fruta del tiempo
Pan

OCTUBRE 2023

MENU SIN PESCADO MARISCO Y FRUTOS SECOS
COMIDAS
CENAS

Lunes 2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Espinacas al gratén Ternera en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan
Martes 3	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo Pan	Sopa de letras Perritos calientes Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
Miércoles 4	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Salteado campestre de verduras Fajitas de jamón y queso Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Jueves 5	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Pizza de jamón y queso vegano sin tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Viernes 6	Patatas con costillas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan integral	Arroz con champiñones Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta del tiempo Pan
Sábado 7	Paella de verduras Carcamusas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa juliana Quiche de calabacín y queso Patatas ali-oli Fruta del tiempo Pan
Domingo 8	Sopa cubierta Lasaña de carne Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy 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.

OCTUBRE 2023

MENU SIN PESCADO MARISCO Y FRUTOS SECOS
COMIDAS
CENAS

Lunes 9	Lentejas ECO de la abuela Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo asada Berenjenas a la miel Fruta del tiempo Pan
Martes 10	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan	Brócoli gratinado Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Miércoles 11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan	Patatas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
Jueves 12	Judías verdes rehogadas Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan
Viernes 13	Crema de zanahoria Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Nachos con queso y carne picada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Sábado 14	Espaguetis salteados Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Coliflor al ajoarriero Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Domingo 15	Patatas guisadas con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Alitas de pollo fritas Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan



OCTUBRE 2023

MENU SIN PESCADO MARISCO Y FRUTOS SECOS
COMIDAS
CENAS

Lunes 16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Pizza casera de champiñón y queso vegano Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan
Martes 17	Fabada asturiana Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Miércoles 18	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
Jueves 19	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Tortilla francesa Patatas bravas Fruta del tiempo Pan
Viernes 20	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral	Frijoles con arroz Cinta de lomo en salsa Juliana de zanahoria crujiente Fruta del tiempo Pan
Sábado 21	Salteado campestre de verduras Filete de ternera a la plancha Cuscús Fruta del tiempo Pan	Ensalada de arroz y pollo con vinagreta de manzana Filete de pollo a la plancha Pan de ajo Fruta del tiempo Pan
Domingo 22	Patatas a la riojana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan



OCTUBRE 2023

MENU SIN PESCADO MARISCO Y FRUTOS SECOS
COMIDAS
CENAS

Lunes 23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Sándwich mixto Patatas chips Fruta del tiempo Pan
Martes 24	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan	Fideuá de verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Miércoles 25	Paella de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan	Brócoli gratinado Tiras de pollo aliñadas Nachos Fruta del tiempo Pan
Jueves 26	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Ternera en salsa Tomate asado Fruta del tiempo Pan
Viernes 27	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan	Crema de puerros Tortilla francesa casera con pavo Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan
Sábado 28	Patatas con verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Huevos gratinados con bechamel y queso Patatas al ajillo (ajo y perejil) Fruta del tiempo Pan
Domingo 29	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la riojana Sanfaina Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Ternera en salsa Champiñón salteado 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.

OCTUBRE 2023

MENU SIN PESCADO MARISCO Y FRUTOS SECOS

COMIDAS

CENAS

Lunes 30

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Tiras de pollo aliñadas
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 31

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Pizza casera de jamón y queso
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 1

Coliflor al ajoarriero
Pastel de ternera
Calabacín salteado
Yogur sabor
Pan

Crema de ave con picatoste
Cinta de lomo al ajillo
Panadera de calabaza
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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

COMIDAS
CENAS
Lunes 2

Risotto de champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Espinacas al gratén
Ternera en salsa
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Martes 3

Brócoli rehogado
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de letras
Perritos calientes
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Miércoles 4

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Salteado campestre de verduras
Fajitas de jamón y queso
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Jueves 5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso vegano sin tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Viernes 6

Patatas con costillas
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
Pan integral

Arroz con champiñones
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sábado 7

Paella de verduras
Carcamusas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Quiche de calabacín y queso
Patatas ali-oli
Fruta del tiempo
Pan

Domingo 8

Sopa cubierta
Lasaña de carne
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pavo a la plancha
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

OCTUBRE 2023 MENU SIN PESCADO
COMIDAS
CENAS

Lunes 9	Lentejas ECO de la abuela Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo asada Berenjenas a la miel Fruta del tiempo Pan
Martes 10	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan	Brócoli gratinado Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Miércoles 11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan	Patatas con verduras frescas Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
Jueves 12	Judías verdes rehogadas Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan
Viernes 13	Crema de zanahoria Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Nachos con queso y carne picada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Sábado 14	Espaguetis salteados Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Coliflor al ajoarriero Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
Domingo 15	Patatas guisadas con pollo Escalope de cerdo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Alitas de pollo fritas Patatas asadas al horno 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.

OCTUBRE 2023 MENU SIN PESCADO
COMIDAS
CENAS

Lunes 16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Pizza casera de champiñón y queso vegano Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan
Martes 17	Fabada asturiana Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Espirales con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Miércoles 18	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
Jueves 19	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Tortilla francesa Patatas bravas Fruta del tiempo Pan
Viernes 20	Coditos a la carbonara Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral	Frijoles con arroz Cinta de lomo en salsa Juliana de zanahoria crujiente Fruta del tiempo Pan
Sábado 21	Salteado campestre de verduras Escalope de ternera vienés Cuscús Fruta del tiempo Pan	Ensalada de arroz y pollo con vinagreta de manzana Filete de pollo a la plancha Pan de ajo Fruta del tiempo Pan
Domingo 22	Patatas a la riojana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera completa 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

OCTUBRE 2023 MENU SIN PESCADO
COMIDAS
CENAS

Lunes 23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Sándwich mixto Patatas chips Fruta del tiempo Pan
Martes 24	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan	Fideuá de verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
Miércoles 25	Paella de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan	Brócoli gratinado Tiras de pollo aliñadas Nachos Fruta del tiempo Pan
Jueves 26	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Ternera en salsa Tomate asado Fruta del tiempo Pan
Viernes 27	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor Pan	Crema de puerros Tortilla francesa casera con pavo Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan
Sábado 28	Patatas con verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Huevos gratinados con bechamel y queso Patatas al ajillo (ajo y perejil) Fruta del tiempo Pan
Domingo 29	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la riojana Sanfaina Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Ternera en salsa Champiñón salteado 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.

OCTUBRE 2023 MENU SIN PESCADO

COMIDAS

CENAS

Lunes 30

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan

Sopa juliana
Tiras de pollo aliñadas
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

Martes 31

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Guisantes salteados
Pizza casera de jamón y queso
Patatas chips
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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 654 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 86,6g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 474 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 51,7g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 554 Kcal 33,4g Prot 17,8g Lip 76,3g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 589 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 77g Hc	Patatas con verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 7) 571 Kcal 15,8g Prot 23,3g Lip 71,2g
9	Lentejas ECO estofadas Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6, 12) 620 Kcal 31,6g Prot 18g Lip 77,5g Hc	Fideúa de pollo Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 565 Kcal 27,6g Prot 16,7g Lip 72,8g	Sopa de ave con fideos Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 639 Kcal 34,6g Prot 20g Lip 77,2g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (14, 1, 12, 3, 6, 7) 664 Kcal 30,5g Prot 25g Lip 87g Hc	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	Espirales con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 4, 14, 7, 3) 546 Kcal 28,2g Prot 12,5g Lip 77,4g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Hamburguesa de ternera casera en salsa Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 6) 501 Kcal 25,3g Prot 17,5g Lip 53,2g	Sopa de ave con fideos Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 639 Kcal 34,6g Prot 20g Lip 77,2g Hc	Paella valenciana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6) 616 Kcal 26,2g Prot 17,2g Lip	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	Crema de calabaza Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 462 Kcal 21,8g Prot 15,2g Lip 59,4g			



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 / J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14) 678 Kcal 14,6g Prot 25,2g Lip 95,3g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 26,2g Prot 15,7g Lip 60,4g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 578 Kcal 31,4g Prot 17,3g Lip 85g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campesino de verduras Fruta del tiempo (1) 612 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 12) 728 Kcal 33,8g Prot 23,5g Lip 89,3g	Fideúa de pollo Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14) 589 Kcal 25,6g Prot 16,2g Lip 81,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Fabada asturiana Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 12, 1, 3, 14) 636 Kcal 34,4g Prot 21,2g Lip 83,4g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3) 593 Kcal 31,7g Prot 24,7g Lip 58,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Coditos con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 4, 14, 7) 691 Kcal 28,4g Prot 16,6g Lip 103,8g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3) 542 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 63,4g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g	Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 22,2g Prot 15,9g Lip	Espaguetis salteados Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 3, 14) 678 Kcal 19,3g Prot 22,1g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7) 743 Kcal 44,1g Prot 18,1g Lip 93,7g
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 659 Kcal 29,8g Prot 16,8g Lip 91,7g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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 / J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14) 678 Kcal 14,6g Prot 25,2g Lip 95,3g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 26,2g Prot 15,7g Lip 60,4g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 578 Kcal 31,4g Prot 17,3g Lip 85g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1) 612 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 12) 728 Kcal 33,8g Prot 23,5g Lip 89,3g	Fideúa de pollo Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14) 589 Kcal 25,6g Prot 16,2g Lip 81,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Fabada asturiana Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 12, 1, 3, 14) 636 Kcal 34,4g Prot 21,2g Lip 83,4g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3) 593 Kcal 31,7g Prot 24,7g Lip 58,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Coditos con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 4, 14, 7) 691 Kcal 28,4g Prot 16,6g Lip 103,8g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3) 542 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 63,4g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g	Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2, 4, 12, 14) 628 Kcal 22,2g Prot 15,9g Lip	Espaguetis salteados Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 3, 14) 678 Kcal 19,3g Prot 22,1g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7) 743 Kcal 44,1g Prot 18,1g Lip 93,7g
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 659 Kcal 29,8g Prot 16,8g Lip 91,7g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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 / J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 384 Kcal 19,8g Prot 7,6g Lip 56,4g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 478 Kcal 17,2g Prot 10,2g Lip 68,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 460 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 70,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

2

Arroz con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (3, 14)

603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc

3

Crema de brócoli
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
 (14)

519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g

4

Alubias pintas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14, 4)

461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc

5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
 (14)

596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g

6

Patatas con costillas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
 (14, 4, 7)

537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g

9

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (14, 4)

546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc

10

Fideuá
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
 (3, 14)

593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
 (14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

12

13

16

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

682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc

17

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 12)

529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g

18

Sopa de ave
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo

575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g

19

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
 (14)

597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g

20

Espirales con champiñón
Atún con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (4, 14, 7)

567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc

23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Cinta de lomo al ajillo
Tomate concassé
Fruta del tiempo
 (14)

486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
 (14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

25

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
 (4, 14)

599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip

26

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
 (3, 14)

665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip

27

Lentejas ECO estofadas
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur sabor
 (14, 7)

599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g

30

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)

650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)

506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g



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

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

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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2

Arroz con champiñones
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

652 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 98,5g Hc

3

Crema de brócoli
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g

4

Alubias pintas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4)

461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc

5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(14)

596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g

6

Patatas con costillas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
(14, 4, 7)

537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g

9

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14, 4)

546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc

10

Fideuá
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(14)

615 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,1g

11

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

12
13
16

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)

710 Kcal 24,2g Prot 20,4g Lip 106,3g

17

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 12)

529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g

18

Sopa de ave
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo

575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g

19

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14)

597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g

20

Espirales con champiñón
Atún con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(4, 14, 7)

567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc

23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Cinta de lomo al ajillo
Tomate concassé
Fruta del tiempo
(14)

486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

25

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(4, 14)

599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip

26

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo

579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip

27

Lentejas ECO estofadas
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur sabor
(14, 7)

599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g

30

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g



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

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

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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



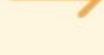
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 98,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 24,2g Prot 20,4g Lip 106,3g	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 98,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 530 Kcal 32g Prot 15,2g Lip 78,6g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 564 Kcal 36,4g Prot 11,4g Lip 73,3g	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 24,2g Prot 20,4g Lip 106,3g	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 511 Kcal 28,8g Prot 12,3g Lip 77,2g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 609 Kcal 22,8g Prot 11,1g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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 /J.M. 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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2

Arroz con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14)

603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc

3

Crema de brócoli
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g

4

Alubias pintas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4)

461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc

5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(14)

596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g

6

Patatas con costillas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 4)

509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc

9

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14, 4)

546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc

10

Fideuá
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(3, 14)

593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

12

[Empty menu box]

13

[Empty menu box]

16

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

682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc

17

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 12)

529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g

18

Sopa de ave
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo

575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g

19

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14)

597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g

20

Espirales con champiñón
Atún con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(4, 14)

539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc

23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Cinta de lomo al ajillo
Tomate concassé
Fruta del tiempo
(14)

486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g

25

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(4, 14)

599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip

26

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
(3, 14)

665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip

27

Lentejas ECO estofadas
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta del tiempo
(14)

570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g

30

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 98,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 24,2g Prot 20,4g Lip 106,3g	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 384 Kcal 19,8g Prot 7,6g Lip 56,4g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 478 Kcal 17,2g Prot 10,2g Lip 68,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 460 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 70,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 484 Kcal 26,4g Prot 10,9g Lip 68,9g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 384 Kcal 19,8g Prot 7,6g Lip 56,4g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 478 Kcal 17,2g Prot 10,2g Lip 68,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 460 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 70,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 384 Kcal 19,8g Prot 7,6g Lip 56,4g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 478 Kcal 17,2g Prot 10,2g Lip 68,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 460 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 70,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 654 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 86,6g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 474 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 51,7g	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 510 Kcal 24g Prot 19,5g Lip 71,9g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 577 Kcal 27,5g Prot 15,2g Lip 85,1g	Patatas con costillas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 745 Kcal 37,7g Prot 29,1g Lip 78,9g
9	Lentejas ECO de la abuela Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 624 Kcal 42,6g Prot 17,8g Lip 67,7g	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 578 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 73,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	Fabada asturiana Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 1, 3, 14) 619 Kcal 38,7g Prot 25,5g Lip 65,8g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	Coditos a la carbonara Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 6, 7, 14, 3) 686 Kcal 34,4g Prot 24,9g Lip 77,3g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc	Paella de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 545 Kcal 29,8g Prot 10,3g Lip	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 443 Kcal 27,9g Prot 11,2g Lip 58,1g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 654 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 86,6g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 474 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 51,7g	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 510 Kcal 24g Prot 19,5g Lip 71,9g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 577 Kcal 27,5g Prot 15,2g Lip 85,1g	Patatas con costillas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 745 Kcal 37,7g Prot 29,1g Lip 78,9g
9	Lentejas ECO de la abuela Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 624 Kcal 42,6g Prot 17,8g Lip 67,7g	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 578 Kcal 27,6g Prot 17,8g Lip 73,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	Fabada asturiana Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 1, 3, 14) 619 Kcal 38,7g Prot 25,5g Lip 65,8g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 610 Kcal 28,6g Prot 18,2g Lip 80,4g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc	Paella de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 545 Kcal 29,8g Prot 10,3g Lip	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 443 Kcal 27,9g Prot 11,2g Lip 58,1g			



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

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

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 579 Kcal 15,7g Prot 19,5g Lip 83,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	Alubias pintas con verduras Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 454 Kcal 29,4g Prot 8,3g Lip 76,5g Hc	Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (1, 14, 6) 562 Kcal 30g Prot 15,4g Lip 74,9g Hc	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 1, 3) 488 Kcal 23,1g Prot 16g Lip 60,3g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 522 Kcal 29,7g Prot 11,4g Lip 68,4g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 567 Kcal 28,8g Prot 16,2g Lip 73,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 14, 6) 593 Kcal 31,1g Prot 15,1g Lip 80,8g		
16	Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 654 Kcal 20,5g Prot 23,2g Lip 88,2g	Alubias blancas al natural Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 12, 1, 6) 553 Kcal 31,4g Prot 14,8g Lip 80,7g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 490 Kcal 27,7g Prot 20,3g Lip 47,4g	Patatas guisadas con verduras frescas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 596 Kcal 32,7g Prot 20,6g Lip 69g Hc	Espirales con champiñón Salteado de atún Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 4, 14, 3) 504 Kcal 26,3g Prot 9,7g Lip 76,6g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo (14, 1, 6) 459 Kcal 22,5g Prot 14g Lip 52,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 14, 6) 593 Kcal 31,1g Prot 15,1g Lip 80,8g	Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 4, 14, 6) 590 Kcal 22,6g Prot 13,5g Lip	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	Lentejas ECO estofadas Atún en salsa de zanahoria Patatas chips Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 563 Kcal 35,2g Prot 12,4g Lip 73,5g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 626 Kcal 31,1g Prot 17,1g Lip 82,2g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 482 Kcal 23,6g Prot 18,1g Lip 57,1g			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



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

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

