

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Patatas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 461 Kcal 16,1g Prot 23,2g Lip 45,8g Hc	Puré de garbanzos Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 631 Kcal 35,5g Prot 22,1g Lip 70,8g	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6) 515 Kcal 22,6g Prot 10,1g Lip 80,4g	Puré de alubias blancas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 574 Kcal 36g Prot 19,1g Lip 71,3g Hc	Crema de brócoli Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (1, 4, 7, 14, 3) 505 Kcal 15,1g Prot 18,1g Lip 65,9g
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 Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 6, 14, 1) 734 Kcal 14,2g Prot 32,9g Lip 94g Hc	Puré de alubias blancas Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (14, 1, 4, 3, 6, 7) 716 Kcal 28,2g Prot 30,2g Lip 89,8g	Sopa de ave con fideos Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 444 Kcal 35,5g Prot 11,6g Lip 47,4g	Puré de garbanzos Ragout de ternera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 658 Kcal 33,4g Prot 28,2g Lip 66,7g	Coditos con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (1, 4, 14, 7, 3) 678 Kcal 32,2g Prot 15g Lip 90g Hc
23	Lentejas ECO estofadas con verduras Lacón a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 6) 590 Kcal 34,5g Prot 17,4g Lip 68,6g	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	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 654 Kcal 20,8g Prot 23,9g Lip	Arroz con pollo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 4, 14, 6) 707 Kcal 30,5g Prot 17g Lip 104,3g	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 501 Kcal 30,6g Prot 13,4g Lip 54,9g
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			



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

