

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 628 Kcal 21,8g Prot 21,6g Lip 85g Hc	Garbanzos hortelana Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (1, 6, 14) 669 Kcal 37,6g Prot 22,6g Lip 77,3g	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	Alubias blancas guisadas Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campesino de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1) 648 Kcal 40,8g Prot 25,5g Lip 73,9g	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 Empanadillas de atún Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 3, 4) 864 Kcal 31,8g Prot 34,9g Lip 99,3g	Fideúa de pollo Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 592 Kcal 26,5g Prot 19,9g Lip 73g Hc	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 Jamoncitos de pollo tandoori Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 562 Kcal 39,6g Prot 22,1g Lip 49,3g	Garbanzos guisados con verduras Ragout de ternera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1, 6, 7, 14) 874 Kcal 43,6g Prot 38,3g Lip 87,2g	Coditos a la carbonara Merluza en salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 3) 623 Kcal 32,6g Prot 17,5g Lip 77,4g
23	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de sajonia plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 6, 7, 1) 581 Kcal 39g Prot 18,4g Lip 59,7g Hc	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	Tallarines al pesto Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 683 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	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	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 644 Kcal 35,1g Prot 17,8g Lip 76g 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)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



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

