

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

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

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

7

Espirales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)

738 Kcal 23,3g Prot 26,9g Lip 95,3g

8

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

9
10

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

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

13

Crema de verduras frescas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

518 Kcal 21,7g Prot 7,9g Lip 48,6g Hc

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

597 Kcal 14,5g Prot 19,5g Lip 84,8g

15

Puré de garbanzos
Pollo salteado
Zanahoria baby
Gelatina de fresa
(14, 1, 6)

545 Kcal 34,4g Prot 14,3g Lip 65,7g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

712 Kcal 22,5g Prot 19,1g Lip 70,8g

17

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

650 Kcal 37,9g Prot 16,7g Lip 64,4g

20

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

625 Kcal 13,9g Prot 15,9g Lip 99,7g

21

Crema de verduras y acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

636 Kcal 17,8g Prot 21,7g Lip 64,4g

22

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip

23

Puré de alubias blancas
Lacón a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

629 Kcal 33,6g Prot 21,1g Lip

24

Macarrones con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)

723 Kcal 31,3g Prot 11,1g Lip 77,3g

27

Paella de verduras
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 14, 1)

618 Kcal 15,5g Prot 21g Lip 87,3g Hc

28

Crema de judías verdes
Filete contramuslo de pollo a la
plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)

587 Kcal 30,1g Prot 17,3g Lip 72,2g

29

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

705 Kcal 29,8g Prot 25,3g Lip 81,9g

30

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

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


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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

