

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Tomate aliñado ( 4, 14 ) 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo ( 3, 14 ) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Aubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo ( 14, 4 ) 665 Kcal 33,6g Prot 17,5g Lip 82,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo ( 14 ) 570 Kcal 27,3g Prot 7,9g Lip 92,2g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo ( 14 ) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo ( 14 ) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo ( 14, 3 ) 632 Kcal 14,5g Prot 21,9g Lip 70,1g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo ( 14, 4 ) 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g
18 Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo ( 14 ) 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g	19 Aubias blancas con arroz Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo ( 14 ) 636 Kcal 34,9g Prot 16,4g Lip 75,6g	20 Espaguetis al ajillo Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo ( 4, 14 ) 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g	21 Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo ( 14 ) 901 Kcal 6,9g Prot 28,2g Lip	22 Puré de garbanzos Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo ( 14 ) 601 Kcal 28,6g Prot 21g Lip 71,2g Hc



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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**5**

**Allubias blancas estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 4, 7)  
 745 Kcal 36,4g Prot 19,7g Lip 82,4g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (4, 14, 7)  
 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Filete de pollo en salsa**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 570 Kcal 27,3g Prot 7,9g Lip 92,2g Hc

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**14**

**Crema de judías verdes**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 433 Kcal 19,1g Prot 12,6g Lip 58,2g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 4, 7)  
 666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 716 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 75,2g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)  
 832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**22**

**Puré de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 601 Kcal 28,6g Prot 21g Lip 71,2g Hc



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Tomate aliñado Fruta del tiempo ( 4, 14 ) 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estopadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo ( 14, 4 ) 665 Kcal 33,6g Prot 17,5g Lip 82,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo ( 14 ) 570 Kcal 27,3g Prot 7,9g Lip 92,2g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo ( 14 ) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo ( 14 ) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de judías verdes Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo ( 14 ) 433 Kcal 19,1g Prot 12,6g Lip 58,2g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo ( 14, 4 ) 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g
18 Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo ( 14 ) 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g	19 Aubias blancas con arroz Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo ( 14 ) 636 Kcal 34,9g Prot 16,4g Lip 75,6g	20 Espaguetis al ajillo Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo ( 4, 14 ) 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g	21 Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo ( 14 ) 901 Kcal 6,9g Prot 28,2g Lip	22 Puré de garbanzos Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo ( 14 ) 601 Kcal 28,6g Prot 21g Lip 71,2g Hc



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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Coditos salteados con verduras Merluza al horno Tomate aliñado Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6) 578 Kcal 25,1g Prot 14,6g Lip 72,3g
4 Arroz hortelano Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 601 Kcal 16,8g Prot 13,3g Lip 81,2g	5 Alubias blancas estofadas Calamares al ajillo Yogur sabor Pan (14, 12, 7, 1, 6) 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 1, 6) 532 Kcal 30g Prot 8,6g Lip 79,5g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas al vapor Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 770 Kcal 32g Prot 20,3g Lip 54,6g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 14, 6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa casera Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 445 Kcal 14,7g Prot 14,2g Lip 44,2g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc
18 Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 14, 6) 466 Kcal 32,3g Prot 15,7g Lip 43,7g	19 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 571 Kcal 41g Prot 14g Lip 67,4g Hc	20 Tallarines al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1, 4, 14, 6) 528 Kcal 25,3g Prot 13,7g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 14, 6) 444 Kcal 35,2g Prot 9,3g Lip 48,6g	22 Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 555 Kcal 31,2g Prot 18,4g Lip 62,9g



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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

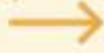
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz hortelano**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(3, 14, 1, 6)**  
 601 Kcal 16,8g Prot 13,3g Lip 81,2g

**11**

**Arroz con champiñones**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 1, 6)**  
 532 Kcal 30g Prot 8,6g Lip 79,5g Hc

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**(1, 14, 6)**  
 466 Kcal 32,3g Prot 15,7g Lip 43,7g

**25**

**Arroz con verduras**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 1, 6)**  
 532 Kcal 30g Prot 8,6g Lip 79,5g Hc

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7, 1, 6)**  
 770 Kcal 32g Prot 20,3g Lip 54,6g Hc

**19**

**Alubias pintas con verduras**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7, 1, 6)**  
 571 Kcal 41g Prot 14g Lip 67,4g Hc

**26**

**Arroz con verduras**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 1, 6)**  
 532 Kcal 30g Prot 8,6g Lip 79,5g Hc

**6**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**13**

**Sopa de ave**  
**Morcillo guisado**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
**(1, 14, 6)**  
 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g

**20**

**Tallarines al ajillo**  
**Merluza al horno**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(1, 4, 14, 6)**  
 528 Kcal 25,3g Prot 13,7g Lip

**27**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**7**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla francesa casera**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 3, 1, 6)**  
 445 Kcal 14,7g Prot 14,2g Lip 44,2g

**21**

**Sopa de ave**  
**Pollo salteado**  
**Patatas asadas al horno**  
**Fruta del tiempo**  
**(1, 14, 6)**  
 444 Kcal 35,2g Prot 9,3g Lip 48,6g

**28**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**1**

**Coditos salteados con verduras**  
**Merluza al horno**  
**Tomate aliñado**  
**(1, 4, 14, 6)**  
 578 Kcal 25,1g Prot 14,6g Lip 72,3g

**8**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza al horno**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 4, 1, 3)**  
 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc

**22**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 1, 6)**  
 555 Kcal 31,2g Prot 18,4g Lip 62,9g

**29**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares al ajillo**  
**Yogur sabor**  
**Pan**  
**(14, 12, 7, 1, 6)**  
 577 Kcal 33g Prot 8,9g Lip 67,2g Hc


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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 644 Kcal 38,1g Prot 10,5g Lip 75,2g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**11**

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

702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)

832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 644 Kcal 38,1g Prot 10,5g Lip 75,2g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**11**

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

702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)

659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)

832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)

676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g


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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**5**

**Sopa de verdura y pasta**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 500 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 59,9g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave**  
**Morcillo guisado**  
**Patata y zanahoria cocida**  
**Fruta del tiempo**  
 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g

**14**

**Verduras variadas rehogadas**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 488 Kcal 19,5g Prot 12,7g Lip 53,6g

**15**

**Macarrones con salsa de tomate**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Arroz con verduras**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 688 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 90,9g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
**(14)**  
 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip

**22**

**Patatas estofadas**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

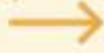
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 12, 7)  
 683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (4, 14, 7)  
 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 4, 7)  
 666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)  
 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 12, 7)  
 683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)  
 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip

**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (4, 14, 7)  
 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 4, 7)  
 666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 617 Kcal 22,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 12)  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**13**

**Sopa de ave**  
**Filete de pollo en salsa**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 443 Kcal 32,2g Prot 6,9g Lip 57g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 4)  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**18**

**Sopa de ave**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 582 Kcal 27,8g Prot 24,6g Lip 57,9g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 541 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 67,8g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 920 Kcal 7,1g Prot 28,2g Lip

**22**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 3, 14 )  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 12 )  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 3 )  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 4 )  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 579 Kcal 31,1g Prot 16g Lip 69,7g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 901 Kcal 6,9g Prot 28,2g Lip

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Tomate aliñado Yogur sabor (4, 14, 7) 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 12, 7) 683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g
18 Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g	19 Alubias blancas con arroz Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g	20 Espaguetis al ajillo Merluza en salsa de tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo (4, 14) 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g	21 Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón (14) 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip	22 Sopa de puchero de garbanzos Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (3, 14)  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 12, 7)  
 683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 3)  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)  
 832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**1**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (4, 14, 7)  
 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**8**
**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
 (14, 4, 7)  
 666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(3, 14)  
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**5**

Alubias blancas estofadas  
Calamares a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
(14, 12, 7)  
683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**6**
**7**
**8**

Espirales con verduras  
Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
(4, 14, 7)  
708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**11**

Arroz con verduras  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(14)  
702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

Crema de calabacín  
Magro con tomate  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
(14, 7)  
837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

Sopa de cocido  
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(1, 3, 6, 7, 14)  
724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g

**14**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)  
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**15**

Lentejas ECO estofadas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14, 4, 7)  
666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**18**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(14)  
486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

Alubias blancas con arroz  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur sabor  
(14, 7)  
659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**20**

Espaguetis al ajillo  
Merluza en salsa de tomate  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
(4, 14)  
588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

Crema de calabacín  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Patatas chips  
Helado de limón  
(14)  
832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**22**

Sopa de puchero de garbanzos  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)  
676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(3, 14)  
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**5**

Alubias blancas estofadas  
Calamares a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
(14, 12, 7)  
683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**6**
**7**
**8**

Espirales con verduras  
Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
(4, 14, 7)  
708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**11**

Arroz con verduras  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(14)  
702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

Crema de calabacín  
Magro con tomate  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
(14, 7)  
837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

Sopa de cocido  
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(1, 3, 6, 7, 14)  
724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g

**14**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)  
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**15**

Lentejas ECO estofadas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14, 4, 7)  
666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**18**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(14)  
486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

Alubias blancas con arroz  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur sabor  
(14, 7)  
659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**20**

Espaguetis al ajillo  
Merluza en salsa de tomate  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
(4, 14)  
588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**21**

Crema de calabacín  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Patatas chips  
Helado de limón  
(14)  
832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**22**

Sopa de puchero de garbanzos  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)  
676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 617 Kcal 22,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 582 Kcal 27,8g Prot 24,6g Lip 57,9g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 12)  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 541 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 67,8g

**6**

**Sopa de ave**  
**Filete de pollo en salsa**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 14)  
 469 Kcal 32,3g Prot 9,9g Lip 56,9g Hc

**13**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**20**

**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**14**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 920 Kcal 7,1g Prot 28,2g Lip

**21**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g

**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 4)  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**22**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g


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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(3, 14)

633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

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

702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

Sopa de ave  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(14)

582 Kcal 27,8g Prot 24,6g Lip 57,9g

**5**

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

603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**12**

Crema de calabacín  
Magro con tomate  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
(14)

756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**19**

Alubias blancas con arroz  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
(14)

579 Kcal 31,1g Prot 16g Lip 69,7g Hc

**6**

Sopa de ave  
Filete de pollo en salsa  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
(1)

493 Kcal 32,9g Prot 9,9g Lip 61,7g Hc

**20**

Espaguetis al ajillo  
Merluza en salsa de tomate  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
(4, 14)

588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)

628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

Crema de calabacín  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Patatas chips  
Fruta del tiempo  
(14)

920 Kcal 7,1g Prot 28,2g Lip

**8**

Espirales con verduras  
Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(4, 14)

627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**15**

Lentejas ECO estofadas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
(14, 4)

586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**22**

Garbanzos con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)

576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Tomate aliñado Yogur sabor (14, 7) 716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3, 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14, 7) 500 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 59,9g	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Yogur sabor (14, 7) 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc	15 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc
18 Sopa de ave Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g	19 Arroz con verduras Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (14, 7) 688 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 90,9g	20 Espaguetis al ajillo Filete de pavo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo (14) 561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc	21 Crema de calabacín Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón (14) 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



- 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

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(3, 14)**  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 644 Kcal 38,1g Prot 10,5g Lip 75,2g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 3)**  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
**(14)**  
 832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(3, 14)**  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 644 Kcal 38,1g Prot 10,5g Lip 75,2g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 3)**  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
**(14)**  
 832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(3, 14)  
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

Arroz con verduras  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(14)  
702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(14)  
486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

Alubias blancas estofadas  
Calamares a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
(14, 12, 7)  
683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**12**

Crema de calabacín  
Magro con tomate  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
(14, 7)  
837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

Alubias blancas con arroz  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur sabor  
(14, 7)  
659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**

Sopa de cocido  
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(1, 3, 6, 7, 14)  
724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g

**13**

Sopa de cocido  
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(1, 3, 6, 7, 14)  
724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g

**20**

Espaguetis al ajillo  
Merluza en salsa de tomate  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
(4, 14)  
588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)  
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**14**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)  
628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

Crema de calabacín  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Patatas chips  
Helado de limón  
(14)  
832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**8**

Espirales con verduras  
Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
(4, 14, 7)  
708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**15**

Lentejas ECO estofadas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14, 4, 7)  
666 Kcal 37,5g Prot 16,4g Lip 73,2g

**22**

Sopa de puchero de garbanzos  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)  
676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (3, 14)  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
 (14, 12, 7)  
 683 Kcal 31,3g Prot 13,6g Lip 84,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
 (14, 7)  
 659 Kcal 33,9g Prot 18,2g Lip 69,3g

**6**
**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**
**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 3)  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
 (14)  
 832 Kcal 5,9g Prot 28,1g Lip

**8**
**15**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
 (4, 14, 7)  
 708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g


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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(3, 14)**  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**5**

**Sopa de verdura y pasta**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 500 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 59,9g

**6**
**7**
**8**

**Espirales con verduras**  
**Cinta de lomo con tomate**  
**Tomate aliñado**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 716 Kcal 24,5g Prot 21,6g Lip 86,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**13**

**Sopa de ave**  
**Morcillo guisado**  
**Patata y zanahoria cocida**  
**Fruta del tiempo**

**14**

**Verduras variadas rehogadas**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**(14, 3)**  
 687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc

**15**

**Macarrones con salsa de tomate**  
**Filete de pollo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**19**

**Arroz con verduras**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Yogur sabor**  
**(14, 7)**  
 688 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 90,9g

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Filete de pavo en salsa**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 561 Kcal 20,6g Prot 9g Lip 97g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Helado de limón**  
**(14)**  
 850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip

**22**

**Patatas estofadas**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**(14)**  
 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(3, 14)  
633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

Arroz con verduras  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
(14)  
702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

Sopa de ave  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(14)  
486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

Sopa de verdura y pasta  
Calamares a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
(14, 12, 7)  
540 Kcal 20,8g Prot 13,2g Lip 69,6g

**12**

Crema de calabacín  
Magro con tomate  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
(14, 7)  
837 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 68,3g

**19**

Arroz con verduras  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur sabor  
(14, 7)  
688 Kcal 30,2g Prot 14,7g Lip 90,9g

**6**

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo

**13**

625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g

**20**

Espaguetis al ajillo  
Merluza en salsa de tomate  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
(4, 14)  
588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

Verduras variadas rehogadas  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
(14, 3)  
687 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 65,5g Hc

**14**
**21**

Crema de calabacín  
Pizza casera de pavo y queso vegano  
Patatas chips  
Helado de limón  
(14)  
850 Kcal 6,1g Prot 28,1g Lip

**8**

Espirales con verduras  
Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Yogur sabor  
(4, 14, 7)  
708 Kcal 27,7g Prot 16,8g Lip 93,9g

**15**

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(4, 14, 7)  
696 Kcal 27,7g Prot 15,4g Lip 94,5g

**22**

Patatas estofadas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)  
473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g



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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 617 Kcal 22,7g Prot 15,8g Lip 91g Hc

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 582 Kcal 27,8g Prot 24,6g Lip 57,9g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 12)  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 541 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 67,8g

**6**

**Sopa de ave**  
**Filete de pollo en salsa**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (1, 14)  
 469 Kcal 32,3g Prot 9,9g Lip 56,9g Hc

**13**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**20**

**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**14**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 920 Kcal 7,1g Prot 28,2g Lip

**21**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g

**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 4)  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**22**

**Garbanzos con verduras**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 576 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 71,6g


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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 12)  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 579 Kcal 31,1g Prot 16g Lip 69,7g Hc

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 429 Kcal 19,9g Prot 13g Lip 54,3g Hc

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 920 Kcal 7,1g Prot 28,2g Lip

**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 (4, 14)  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 (14, 4)  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 (14)  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa casera**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 3, 14 )  
 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g

**11**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria rallada**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 702 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 94,9g

**18**

**Sopa de ave**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 486 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 53,5g

**5**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 12 )  
 603 Kcal 28,5g Prot 11,3g Lip 85,3g

**12**

**Crema de calabacín**  
**Magro con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g

**19**

**Alubias blancas con arroz**  
**Filete de pollo al chilindrón**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 579 Kcal 31,1g Prot 16g Lip 69,7g Hc

**6**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**13**

**Sopa de ave de cocido**  
**Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)**  
**Repollo, patata y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

**20**

**Espaguetis al ajillo**  
**Merluza en salsa de tomate**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )  
 588 Kcal 23,5g Prot 9,9g Lip 97,1g

**7**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 3 )  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**14**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 3 )  
 628 Kcal 15,3g Prot 22,3g Lip 66,1g

**21**

**Crema de calabacín**  
**Pizza casera de pavo y queso vegano**  
**Patatas chips**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 901 Kcal 6,9g Prot 28,2g Lip

**8**

**Espirales con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )  
 627 Kcal 24,9g Prot 14,5g Lip 94,3g

**15**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 4 )  
 586 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 73,6g

**22**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )  
 676 Kcal 33,1g Prot 19,2g Lip 89,4g


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

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LACTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

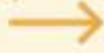
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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

**Medio Ambiente**  
Incorporamos productos  
**Ecológicos**



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental

