



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan / Pan integral  
(6, 1, 10, 11)

613 Kcal 26,5g Prot 11,6g Lip 97,4g Hc

Sopa de ave con fideos  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

591 Kcal 26,8g Prot 29,8g Lip 51,3g Hc

Garbanzos con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)

707 Kcal 37g Prot 25,6g Lip 75,4g Hc

Crema de verduras (calabacín,  
zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

Arroz con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

577 Kcal 16,8g Prot 16,8g Lip 86,9g Hc

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

719 Kcal 29,4g Prot 24g Lip 90,1g Hc

Acelgas al gratén con bechamel y  
crunchy de bacon  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 6, 7, 3, 14)

648 Kcal 22,5g Prot 32,6g Lip 57,5g Hc

Garbanzos guisados con chorizo  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Zanahoria asada ECO  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

798 Kcal 37g Prot 35,7g Lip 75,1g Hc

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4)

595 Kcal 29g Prot 14,6g Lip 82,7g Hc

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11)

702 Kcal 35,4g Prot 16,7g Lip 88,3g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

645 Kcal 28,4g Prot 24g Lip 71,5g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

581 Kcal 33,1g Prot 17,4g Lip 67,2g Hc

Paella Valenciana  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 1)

891 Kcal 30,3g Prot 27,8g Lip 143,5g Hc

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

524 Kcal 30g Prot 12,1g Lip 57,2g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) RN (T.S.)  
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

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pfff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A

