

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

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

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

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

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

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

9

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g

10

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

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

13

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Merluza al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

633 Kcal 25,6g Prot 8,3g Lip 72,3g Hc

14

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

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

15

Frijoles
Cinta de lomo en salsa
Zanahoria baby
Gelatina de fresa
(14, 1, 6, 9)

631 Kcal 31,9g Prot 21,7g Lip 70,8g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7)

691 Kcal 35,1g Prot 22,3g Lip 69g Hc

20

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

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

21

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

707 Kcal 19,3g Prot 21,8g Lip 79,4g

22

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

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

23

Macarrones con verduras
Lacón a la plancha
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

786 Kcal 32,5g Prot 21,4g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)

707 Kcal 36,4g Prot 14,6g Lip 72,4g

27

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

650 Kcal 20,3g Prot 15,5g Lip 82,8g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)

750 Kcal 33,7g Prot 20g Lip 72,3g Hc

29

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

612 Kcal 35g Prot 8,8g Lip 62,8g Hc

30

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

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


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

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

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

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

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

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

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

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

9
10

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

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

13

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Salmón al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc

15

JORNADA MEXICANA
Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

776 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,8g Hc

20

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

661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g

21

Acelgas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g

22

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

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

23

Macarrones con verduras
Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

682 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor
(14, 1, 4, 7, 6)

665 Kcal 36,6g Prot 10,7g Lip 72g Hc

27

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1)

674 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 79,3g Hc

28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g

29

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

682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g

30

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

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


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

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

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

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI 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

