

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip 88,1g	9	Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14	Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 715 Kcal 18,1g Prot 17,6g Lip 97,7g	15	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16	Sopa de picadillo de pollo Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 485 Kcal 28,7g Prot 15g Lip 55,2g Hc	17	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip	23	Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27	Paella de verduras Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 654 Kcal 18,2g Prot 14g Lip 90,8g Hc	28	Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 36,1g Prot 17,6g Lip 58,4g	29	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g		



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CERVEZAS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SESAMO MOLINO ALTRAMUZES SULFITOS
 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 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

