


LUNES
3

MARTES
4

Lentejas de la abuela (chorizo)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

744 Kcal 33,6g Prot 26,9g Lip 84,7g

10

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

655 Kcal 28,6g Prot 30g Lip 64,8g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)

800 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 97,7g Hc

17

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

712 Kcal 24,4g Prot 32,9g Lip 71g Hc

18

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

687 Kcal 34,8g Prot 23,6g Lip 77,4g Hc

24

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

708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc

25

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

705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc

MIÉRCOLES
5

JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Geletina de fresa
Pan (6, 1, 7)

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

JUEVES
6

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan (1, 3, 6, 7, 14)

787 Kcal 39,3g Prot 26g Lip 92,4g Hc

VIERNES
7

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)

650 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 104,8g

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

GLUTEN CRUSTACOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECO API MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRÁMICENAS SULFITOS

T: TRAZAS ALÉRGENOS ECO: ECOLÓGICO

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. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI. info@algadi.com 91 547 46 46 / Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

PUEDES CENAR



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
3	4 Lentejas guisadas Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11) 583 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 71,5g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Ensalada de lechuga Gelatina de fresa Pan (6, 14, 1) 587 Kcal 25,6g Prot 13,6g Lip 87,5g	6 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 627 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 75,3g	7 Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 1, 6, 10, 11) 562 Kcal 19,5g Prot 18g Lip 78,2g Hc	
10	11 Sopa de ave con fideos Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 655 Kcal 28,6g Prot 30g Lip 64,8g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 650 Kcal 19,9g Prot 16,9g Lip 102,8g Hc	13 Alubias pintas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (6, 14, 1) 520 Kcal 19,4g Prot 12g Lip 81,3g Hc	14 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 703 Kcal 23,8g Prot 28,9g Lip 84g Hc	14 Garbanzos estofados Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 559 Kcal 29,7g Prot 19,8g Lip 61,5g Hc
17	18 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 624 Kcal 18,5g Prot 24,1g Lip 76,1g Hc	19 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 527 Kcal 25,3g Prot 18,7g Lip 60,3g Hc	20 Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (1, 4) 556 Kcal 23,1g Prot 9g Lip 92,1g Hc	20 Alubias blancas estofadas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 662 Kcal 35,8g Prot 27,4g Lip 69,8g Hc	21 Arroz hortelano Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 468 Kcal 18,1g Prot 9,5g Lip 73,3g Hc
24	25 Lentejas estofadas Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 510 Kcal 26,3g Prot 12,8g Lip 67,7g Hc	26 Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 546 Kcal 29,4g Prot 14,8g Lip 69,4g Hc	26 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 607 Kcal 26,1g Prot 21,4g Lip 106,9g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 715 Kcal 37,3g Prot 15g Lip 91,1g Hc	28 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 7, 14, 6, 10, 11) 545 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 76,7g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, S.A. info@algadi.com 91547 46 00/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

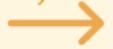
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Lentejas de la abuela (chorizo)
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

619 Kcal 21,5g Prot 20,5g Lip 76,2g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

720 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 79,3g

* Sopa de ave
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

663 Kcal 24g Prot 29,2g Lip 64,8g Hc

Alubias pintas con verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 24,4g Prot 26g Lip 70,9g Hc

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

719 Kcal 34,9g Prot 25,4g Lip 86,6g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

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

656 Kcal 31,2g Prot 14g Lip 77,2g Hc

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g 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.



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)

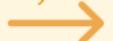


Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

2º



Carne (pollo, ternera, 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

PUEDES CENAR

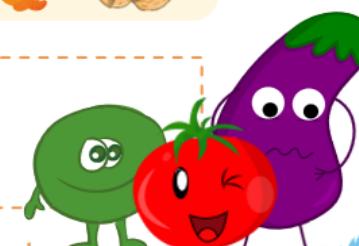


MÁS
VERDE

Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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



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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)	637 Kcal 24,5g Prot 14,8g Lip 95,6g	Arroz mexicano Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 14, 1)	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)
10	11	12	13	14
Sopa de ave con fideos Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	563 Kcal 17,8g Prot 16,1g Lip 83,1g Hc	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	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)	Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)
17	18	19	20	21
Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	704 Kcal 46,1g Prot 18g Lip 81,6g Hc	Espaguetis integrales al ajillo Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 4)	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 1, 14, 6, 10, 11)
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)	607 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 74,5g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1)	Coditos salteados con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11)



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.

T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

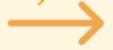
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



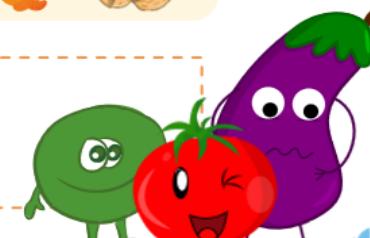
Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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



SIN LEGUMBRE NOVIEMBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Pisto de verduras Filete de lomada empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 534 Kcal 16,2g Prot 19g Lip 67,7g Hc	5 Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6 * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g	7 Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g
10 * Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	12 Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc	14 Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 598 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 67,5g Hc
17 Crema de aceglas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18 * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc	21 Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14) 686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc
24 Sopa de picadillo de pollo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc	25 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc	26 Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g 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.**

T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

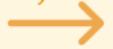
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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



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




LUNES
3

LUNES
4
4

Lentejas de la abuela (chorizo)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

767 Kcal 31,4g Prot 26,4g Lip 89,4g

* Sopa de ave
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

663 Kcal 24g Prot 29,2g Lip 64,8g Hc

11
10

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc

Crema de aceglas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc

18
17

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

628 Kcal 29,5g Prot 18,5g Lip 73,6g Hc

25
24

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc

MARTES
5
5

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

Alubias pintas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

734 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 94,7g Hc

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

605 Kcal 23,5g Prot 11,6g Lip 95,2g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

719 Kcal 34,9g Prot 25,4g Lip 86,6g Hc

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES
6
6

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

JUEVES
12
12

Garbanzos con verduras
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

623 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 79,5g

694 Kcal 29,3g Prot 26,6g Lip 75,2g

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14)

687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g Hc

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

656 Kcal 31,2g Prot 14g Lip 77,2g Hc

VIERNES
7
7

Marmitako de atún
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14)

VIERNES
7

655 Kcal 24,4g Prot 26g Lip 70,9g Hc

666 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc

* Espirales rehogados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)

574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI. info@algadi.com 91547 46 46 C/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid


MÁS VERDE


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

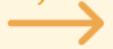
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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



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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 683 Kcal 29,5g Prot 23g Lip 82,3g Hc	Arroz mexicano Fajitas vegetales Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 7) 628 Kcal 12,9g Prot 14,9g Lip 107,9g	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 821 Kcal 37,5g Prot 31,8g Lip 89,3g	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 6, 14, 3, 1, 10, 11) 650 Kcal 21,5g Prot 15,4g Lip 104,8g	
10	11	12	13	14
Sopa de verduras con pasta Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14, 6, 7) 592 Kcal 21,7g Prot 25,9g Lip 66,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 800 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 97,7g Hc	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 771 Kcal 29,3g Prot 23,1g Lip 103,4g Hc	Sopa de verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 686 Kcal 30g Prot 24g Lip 84,9g Hc	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 6, 10, 11) 668 Kcal 34,2g Prot 23,3g Lip 72,9g Hc
17	18	19	20	21
Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 721 Kcal 33g Prot 29,3g Lip 74,2g Hc	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 4) 658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 693 Kcal 36,9g Prot 25,8g Lip 81,8g Hc	Arroz a la marinera (rape y marisco) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 667 Kcal 21,3g Prot 21,3g Lip 84,4g Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo asada Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 755 Kcal 30,7g Prot 22,9g Lip 101,8g Hc	Paella de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 638 Kcal 21,9g Prot 23,8g Lip 112g Hc	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 715 Kcal 37,3g Prot 15g Lip 91,1g Hc	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 7, 14, 6, 10, 11) 714 Kcal 31,7g Prot 14,5g Lip 111,8g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 C/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos



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? ¡Pffff!
¡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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas de la abuela (chorizo) *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)	Lentejas de la abuela (chorizo) *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)	Arroz mexicano Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 7)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)	Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)
696 Kcal 37,9g Prot 25,9g Lip 71,4g	644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g	787 Kcal 39,3g Prot 26g Lip 92,4g Hc	631 Kcal 18,4g Prot 15g Lip 103,9g	
10	11	12	13	14
Sopa de ave con fideos Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)	Garbanzos con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)
651 Kcal 28,5g Prot 30g Lip 64,1g Hc	800 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 97,7g Hc	771 Kcal 29,3g Prot 23,1g Lip 103,4g Hc	715 Kcal 30,5g Prot 27g Lip 84,9g Hc	677 Kcal 36,1g Prot 22,7g Lip 74,4g Hc
17	18	19	20	21
Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)	Espaguetis integrales con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)
631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	687 Kcal 34,8g Prot 23,6g Lip 77,4g Hc	628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g Hc	693 Kcal 36,9g Prot 25,8g Lip 81,8g Hc	631 Kcal 29g Prot 17g Lip 87,3g Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1)	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)	Coditos salteados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)
673 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 74,5g Hc	705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc	639 Kcal 26,4g Prot 24,5g Lip 107,3g Hc	715 Kcal 37,3g Prot 15g Lip 91,1g Hc	792 Kcal 37,7g Prot 18,1g Lip 116,5g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

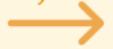
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



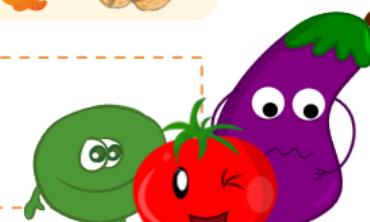
Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)	Arroz mexicano Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (6, 1, 7)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14, 3)
767 Kcal 31,4g Prot 26,4g Lip 89,4g	760 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g	750 Kcal 35,4g Prot 25,4g Lip 83,7g	578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g	
10	11	12	13	14
Sopa de ave con fideos Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4)
684 Kcal 25,1g Prot 29,4g Lip 69,8g Hc	823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc	655 Kcal 24,4g Prot 26g Lip 70,9g Hc	691 Kcal 32g Prot 22,9g Lip 78,6g Hc
17	18	19	20	21
Crema de aceglas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4)	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14)
593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	711 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,1g Hc	621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc	719 Kcal 34,9g Prot 25,4g Lip 86,6g Hc	686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4)	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14)	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 7, 14)
671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc	632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	656 Kcal 31,2g Prot 14g Lip 77,2g Hc	575 Kcal 24,7g Prot 13,3g Lip 81,9g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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



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




LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (14,1,4)

651 Kcal 29,2g Prot 19,8g Lip 81,9g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan (6,1)

615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (4,6,14,3,1)

549 Kcal 18,3g Prot 14,8g Lip 83,7g

10

Sopa de ave con fideos
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (3,14,1)

797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc

12

Alubias pintas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan (14,1)

740 Kcal 28,2g Prot 22g Lip 102g Hc

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

787 Kcal 26,1g Prot 37,7g Lip 82,8g Hc

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (14,1,3,4)

665 Kcal 33,9g Prot 23,2g Lip 73,8g Hc

17

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,3,1)

631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc

18

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g Hc

19

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

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g 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
Fruta de temporada
Pan (2,4,12,1,14)

660 Kcal 32,4g Prot 14,3g Lip 86,7g Hc

24

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

666 Kcal 33,4g Prot 19,2g Lip 82,3g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (14,1)

603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g Hc

26

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

738 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 111,1g Hc

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

676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (1,4,14)

600 Kcal 30,6g Prot 12,2g Lip 89,6g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI. info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

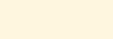
2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Fruta fresca

Lácteos



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? ¡Pffff!
¡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




LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

Arroz con verduras
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Fruta de temporada
Pan
(1,7)

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1,3,6,7,14)

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)

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

Arroz al horno con champiñón
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

Alubias pintas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

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

655 Kcal 28,6g Prot 30g Lip 64,8g Hc

784 Kcal 22,2g Prot 34,5g Lip 93,9g Hc

729 Kcal 34,6g Prot 30,5g Lip 89,2g Hc

716 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 84,7g Hc

656 Kcal 33,7g Prot 23,3g Lip 70,8g Hc

17

Crema de aceglas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

18

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

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

Alubias blancas estofadas
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

Arroz con verduras
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc

687 Kcal 34,8g Prot 23,6g Lip 77,4g Hc

498 Kcal 25,3g Prot 15,3g Lip 63g Hc

683 Kcal 36,5g Prot 25,7g Lip 79,8g Hc

605 Kcal 29,1g Prot 14,1g Lip 87,2g Hc

24

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

25

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

*Paella valenciana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo con verduras
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

Coditos salteados con verduras
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

679 Kcal 30,2g Prot 21,2g Lip 84,6g Hc

705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc

612 Kcal 26,3g Prot 21,5g Lip 107,5g Hc

709 Kcal 37,2g Prot 15g Lip 90,3g Hc

696 Kcal 32g Prot 13,9g Lip 108,7g Hc



T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

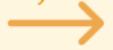
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Pisto de verduras *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 486 Kcal 20,5g Prot 18g Lip 54,4g Hc	5 Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6 *Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g	7 Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 558 Kcal 11,7g Prot 13,8g Lip 87,7g
10 *Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	12 Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc	14 Patatas estofadas con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 68g Hc
17 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18 *Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc	21 Arroz con verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 627 Kcal 26,7g Prot 13,5g Lip 92,1g Hc
24 Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 25,8g Prot 17,5g Lip 47g Hc	25 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc	26 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 665 Kcal 24,5g Prot 24,1g Lip 112,1g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI. info@algadi.com. 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Pisto de verduras *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 486 Kcal 20,5g Prot 18g Lip 54,4g Hc	5 Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6 *Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g	7 Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g
10 *Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc	12 Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc	14 Patatas estofadas con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 68g Hc
17 Crema de aceglas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc	18 *Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc	21 Arroz con verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 627 Kcal 26,7g Prot 13,5g Lip 92,1g Hc
24 Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 25,8g Prot 17,5g Lip 47g Hc	25 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc	26 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI. info@algadi.com. 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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




LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

Pisto de verduras
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

534 Kcal 16,2g Prot 19g Lip 67,7g Hc

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

654 Kcal 25g Prot 14,1g Lip 99,5g Hc

* Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

Patatas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 3)

655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g

* Sopa de ave
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc

Macarrones con pisto
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc

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

Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

598 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 67,5g Hc

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc

* Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

Espaguetis con tomate
*Merluza en salsa verde
Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc

Guiso de patatas con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14)

686 Kcal 30,4g Prot 13,9g Lip 91,5g Hc

Sopa de picadillo de pollo
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc

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

765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

*Espirales rehogados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

562 Kcal 21,7g Prot 11,1g Lip 87,6g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, SAI, info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos



Fruta fresca o Frutos secos



PUEDES CENAR

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? ¡Pffff!
¡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




LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (14,1,4)

651 Kcal 29,2g Prot 19,8g Lip 81,9g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan (6,1)

615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (4,6,14,3,1)

Sopa de ave con fideos
Ragut de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (3,14,1)

797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc

Alubias pintas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan (14,1)

740 Kcal 28,2g Prot 22g Lip 102g Hc

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

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (14,1,3,4)

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,3,1)

631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g Hc

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

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc

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

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (2,4,12,1,14)

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

666 Kcal 33,4g Prot 19,2g Lip 82,3g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (14,1)

603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g Hc

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

738 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 111,1g Hc

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

Coditos salteados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (1,4,14)


MÁS VERDE

**T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO**

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. N°2816) / H.C Col: (CYL00366) / I.B Col: (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91 547 46 0/Quesado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Lácteos



PUEDES CENAR



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? ¡Pffff!
¡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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Lentejas estofadas *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1) 603 Kcal 33,4g Prot 18,8g Lip 68,7g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan (6,1) 615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g	6 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1,3,14) 652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g	7 Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,3,1) 529 Kcal 15,2g Prot 14,4g Lip 82,8g
10 Sopa de ave con fideos Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,14) 679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3,14,1) 797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc	12 Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 740 Kcal 28,2g Prot 22g Lip 102g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1) 787 Kcal 26,1g Prot 37,7g Lip 82,8g Hc	14 Garbanzos con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,1) 674 Kcal 35,9g Prot 22,6g Lip 74,3g Hc
17 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,3,1) 631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	18 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1,3,14) 652 Kcal 33,3g Prot 14,5g Lip 91,1g Hc	19 Espaguetis integrales con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1) 628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g Hc	20 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	21 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,14) 628 Kcal 28,8g Prot 16,9g Lip 87,3g Hc
24 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,1) 673 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 74,5g Hc	25 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g Hc	26 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3,14,1) 639 Kcal 26,4g Prot 24,5g Lip 107,3g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	28 Coditos salteados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,14) 690 Kcal 34,6g Prot 17,6g Lip 95,4g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

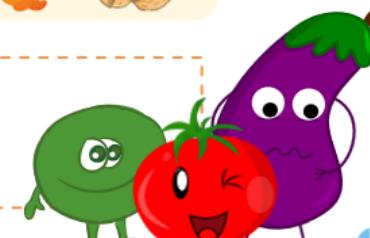
la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡Yo estoy todo el año entrenando
con el Bro y Crispi, repartiendo
nutrientes y buen rollo por todo el
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer
corazones con mi vitamina A

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Lentejas estofadas *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 31,5g Prot 18,5g Lip 73,5g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g	6 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g	7 Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g
10 * Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc	12 Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14 Garbanzos con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 79,1g Hc
17 Crema de aceglas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc	18 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 77,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 575 Kcal 21,7g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc	20 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 654 Kcal 26,8g Prot 16,5g Lip 92,1g Hc
24 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 636 Kcal 33,9g Prot 21,1g Lip 65,8g Hc	25 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

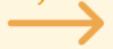
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



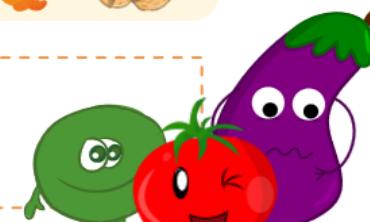
Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Lentejas estofadas Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1,4) 651 Kcal 29,2g Prot 19,8g Lip 81,9g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan (6,1) 615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g	6 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,3) 729 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 86,5g	7 Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4,6,14,3,1) 485 Kcal 16,4g Prot 14,5g Lip 70,2g
10	11 Sopa de ave con fideos Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,14) 679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3,14,1) 797 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 97,6g Hc	13 Alubias pintas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 660 Kcal 39,2g Prot 19,8g Lip 91,1g Hc	14 Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,1,3,4) 665 Kcal 33,9g Prot 23,2g Lip 73,8g Hc
17	18 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,3,1) 567 Kcal 17,1g Prot 24g Lip 63g Hc	19 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,3) 729 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 86,5g Hc	20 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	21 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
24	25 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,4,1) 666 Kcal 33,4g Prot 19,2g Lip 82,3g Hc	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 539 Kcal 30g Prot 15g Lip 65,6g Hc	27 Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2,4,12,3,14,1) 738 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 111,1g Hc	28 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
				537 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 76,1g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, SAI. info@algadi.com. 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

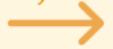
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



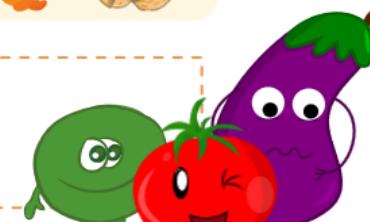
Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Lentejas estofadas *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 31,5g Prot 18,5g Lip 73,5g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g	6 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 706 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip 86,9g	7 Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 26,2g Prot 26,2g Lip 74,3g
10 * Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 28,5g Prot 20g Lip 101,8g Hc	12 Alubias pintas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 623 Kcal 35,4g Prot 19,1g Lip 82,4g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc	14 Garbanzos con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 79,1g Hc
17 Crema de aceglas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 444 Kcal 19,5g Prot 11,9g Lip 56,7g Hc	18 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 706 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip 86,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 575 Kcal 21,7g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc	20 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 654 Kcal 26,8g Prot 16,5g Lip 92,1g Hc
24 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 779 Kcal 30,2g Prot 37,6g Lip 67,1g Hc	25 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 26,6g Prot 13,1g Lip 86,4g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 92,4g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Pisto de verduras Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 386 Kcal 6,4g Prot 13,2g Lip 54,4g Hc	5 Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g	6 * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 590 Kcal 38,8g Prot 18,2g Lip 56,5g	7 Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 655 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 97,1g
10 * Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 823 Kcal 19,2g Prot 34,8g Lip 102,4g Hc	12 Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc	14 Patatas estofadas con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 594 Kcal 23,3g Prot 21,9g Lip 69,1g Hc
17 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18 * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc	19 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc	21 Arroz a la marinera (rape y marisco) * Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 741 Kcal 35,2g Prot 17,8g Lip 91,7g Hc
24 Sopa de picadillo de pollo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc	25 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc	26 Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g Hc	28 *Espirales rehogados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 574 Kcal 21,1g Prot 12,7g Lip 87,7g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / IB 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, SAI. info@algadi.com. 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas

Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas

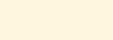
POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

PUEDES CENAR



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 498 Kcal 17,5g Prot 13,6g Lip 65,7g	5 Arroz mexicano Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14) 616 Kcal 24,7g Prot 13,6g Lip 90,3g	6 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 679 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 81,9g	7 Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14, 3) 579 Kcal 14,5g Prot 14,2g Lip 89,1g
10 * Sopa de ave Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 35g Prot 29,1g Lip 62,9g Hc	11 Arroz con champiñones Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 586 Kcal 15,6g Prot 15,6g Lip 87,8g Hc	12 Alubias pintas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc	13 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc	14 Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 578 Kcal 29,7g Prot 14g Lip 72,8g Hc
17 Crema de aceglas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 593 Kcal 15,1g Prot 23,7g Lip 67,8g Hc	18 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 679 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 81,9g Hc	19 Espaguetis al ajillo Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 544 Kcal 20,9g Prot 8,6g Lip 90g Hc	20 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 719 Kcal 35,8g Prot 25,2g Lip 86,6g Hc	21 Arroz a la marinera (rape y marisco) * Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 742 Kcal 34,9g Prot 17,8g Lip 92,1g Hc
24 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 570 Kcal 29,6g Prot 15,5g Lip 65,8g Hc	25 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26 Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28 * Espirales rehogados con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 557 Kcal 21,1g Prot 12g Lip 85g Hc



T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB 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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

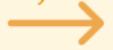
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 3, 1)
446 Kcal 19,6g Prot 11g Lip 60,8g Hc		580 Kcal 26,5g Prot 13,5g Lip 85,2g	765 Kcal 47,7g Prot 18,1g Lip 95,1g	549 Kcal 18,3g Prot 14,8g Lip 83,7g
10	11	12	13	14
Sopa de ave con fideos Ragut de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	Arroz con champiñones Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)	Alubias pintas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)	Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)
679 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 62,2g Hc	560 Kcal 17,5g Prot 16g Lip 83g Hc	729 Kcal 34,6g Prot 30,5g Lip 89,2g Hc	787 Kcal 26,3g Prot 37,8g Lip 82,7g Hc	551 Kcal 31,9g Prot 14,3g Lip 67,6g Hc
17	18	19	20	21
Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	Espaguetis integrales al ajillo Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 4)	Alubias blancas estofadas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)	Arroz con verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14)
631 Kcal 19g Prot 24,3g Lip 76,5g Hc	765 Kcal 47,7g Prot 18,1g Lip 95,1g Hc	439 Kcal 22,8g Prot 12g Lip 58,4g Hc	683 Kcal 37,3g Prot 25,5g Lip 79,9g Hc	602 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 87,1g Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo con verduras Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	Coditos salteados con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)
578 Kcal 33,4g Prot 13,1g Lip 74,1g Hc	603 Kcal 31,9g Prot 15,3g Lip 79,1g Hc	612 Kcal 26,3g Prot 21,5g Lip 107,5g Hc	669 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 88,7g Hc	621 Kcal 28,9g Prot 16,3g Lip 87,6g 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.

T: TRAZAS ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / I.B Col (MAD01609) R.N (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, SAI info@algadi.com 91547 46 46 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



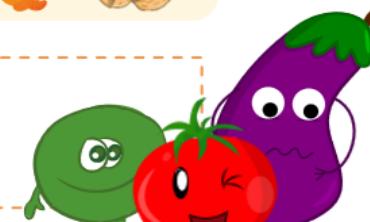
Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pffff!
¡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

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





UN VIAJE POR LA COMIDA DE

Méjico

Miércoles, 5 de noviembre



VIVA
MÉJICO

Arroz Mexicano

Fajita de pollo y verduritas

con nachos

Gelafresa

