

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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

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

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

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

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  
Jardinera 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 a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(14, 7, 1)

715 Kcal 30,5g Prot 27g 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 73,9g Hc

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

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

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)  
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)

663 Kcal 32,6g Prot 14,4g Lip 86,8g Hc

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  
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

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  
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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

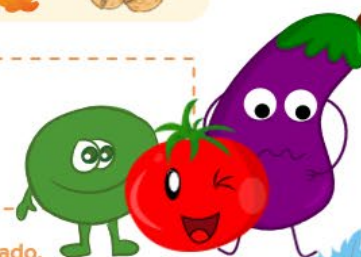
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Lentejas guisadas  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

Lentejas guisadas  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga  
Gelatina de fresa  
Pan  
(6, 14, 1)

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

Patatas con pescado  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 3, 1, 6, 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 con salsa de tomate  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

Alubias pintas estofadas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 1)

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)

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

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

650 Kcal 19,9g Prot 16,9g Lip 102,8g Hc

520 Kcal 19,4g Prot 12g Lip 81,3g Hc

703 Kcal 23,8g Prot 28,9g Lip 84g Hc

559 Kcal 29,7g Prot 19,8g Lip 61,5g Hc

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

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

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

Alubias blancas estofadas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(14, 7, 1)

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

624 Kcal 18,5g Prot 24,1g Lip 76,1g Hc

527 Kcal 25,3g Prot 18,7g Lip 60,3g Hc

556 Kcal 23,1g Prot 9g Lip 92,1g Hc

662 Kcal 35,8g Prot 27,4g Lip 69,8g Hc

468 Kcal 18,1g Prot 9,5g Lip 73,3g Hc

Lentejas estofadas  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

Crema de judías verdes  
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 con 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  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)

510 Kcal 26,3g Prot 12,8g Lip 67,7g Hc

546 Kcal 29,4g Prot 14,8g Lip 69,4g Hc

607 Kcal 26,1g Prot 21,4g Lip 106,9g Hc

715 Kcal 37,3g Prot 15g Lip 91,1g Hc

545 Kcal 26,5g Prot 13,6g Lip 76,7g 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



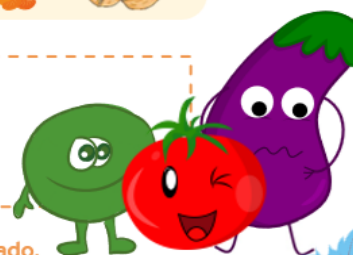
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



MÁS  
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

Sopa de ave de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Rapollo, 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

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

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

\* 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

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

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

615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc

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)

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

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

687 Kcal 31,5g Prot 22g Lip 80,2g 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 de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7, 14)

680 Kcal 30,7g Prot 22,6g Lip 77,7g Hc

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

569 Kcal 21,3g Prot 8,4g Lip 95,8g 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

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

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

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

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  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

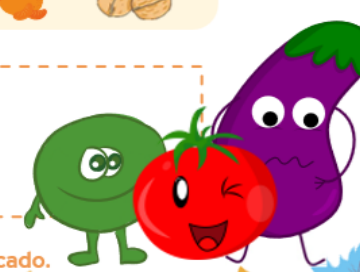
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

Lentejas estofadas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

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)

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 / Pan integral  
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera 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)

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

563 Kcal 17,8g Prot 16,1g Lip 83,1g Hc

622 Kcal 24,7g Prot 21,4g Lip 76,8g Hc

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

554 Kcal 32,2g Prot 14,4g Lip 67,6g Hc

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 / Pan integral  
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

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)

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

704 Kcal 46,1g Prot 18g Lip 81,6g Hc

439 Kcal 22,8g Prot 12g Lip 58,4g Hc

638 Kcal 36,1g Prot 25,3g Lip 70,1g Hc

663 Kcal 32,6g Prot 14,4g Lip 86,8g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
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 / 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)

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

607 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 74,5g Hc

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

683 Kcal 24,2g Prot 26,9g Lip 99,4g Hc

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



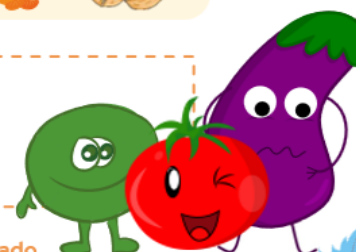
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos

649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

\*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

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g 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



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) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

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

POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos

Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

## MÁS VERDE

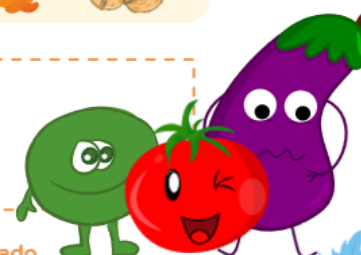
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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

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)

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

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

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

\* 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

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

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

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

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)

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

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

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

Crema de acelgas  
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

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

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

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

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

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

Paella Valenciana  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

699 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 90,2g Hc

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MADO0169) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

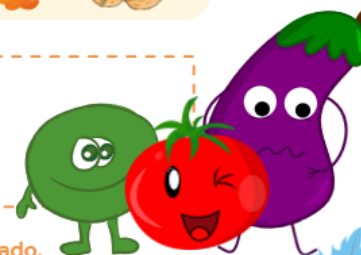
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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  
Jardinera 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

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MADO1609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

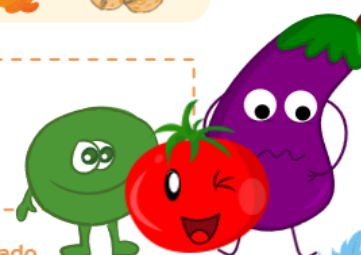
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera 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)

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

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Rapollo, 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)

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)

651 Kcal 28,5g Prot 30g Lip 64,1g Hc

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

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

651 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

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



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) / L.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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo

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

POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos

Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

## MÁS VERDE

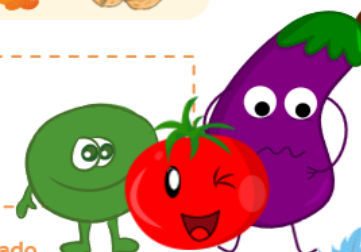
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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)

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

Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6, 1, 7)

670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g

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

750 Kcal 35,4g Prot 25,4g Lip 83,7g

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

578 Kcal 14,8g Prot 14,2g Lip 88,7g

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)

684 Kcal 25,1g Prot 29,4g Lip 69,8g 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

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

703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g Hc

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)

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

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

691 Kcal 32g Prot 22,9g Lip 78,6g 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 cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Rapollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)

711 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,1g Hc

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

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g 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

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

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)

671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc

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

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  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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

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)

575 Kcal 24,7g Prot 13,3g Lip 81,9g 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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  
Jardinera 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

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)

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

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)

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



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 (MADO1609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



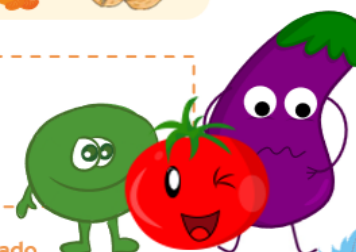
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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

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

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

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)

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

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

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 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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) / L.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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

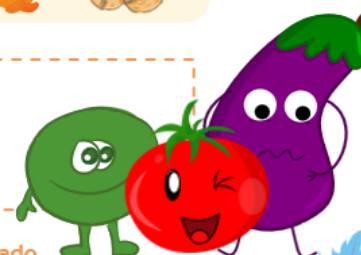
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

Arroz con salsa de tomate  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

\*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

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

\*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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

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

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  
\*Filete de pavo en salsa  
Brócoli salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc

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

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

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

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  
(3, 14)  
665 Kcal 24,5g Prot 24,1g Lip 112,1g Hc

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

\*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



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) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



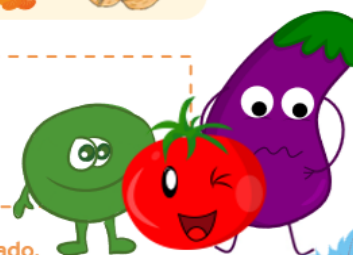
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

**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

**Arroz con salsa de tomate**  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

**\*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

**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

**\*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**  
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

**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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

**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

**Crema de acelgas**  
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

**\*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**  
\*Filete de pavo en salsa  
Brócoli salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
608 Kcal 21,1g Prot 8,8g Lip 93,5g Hc

**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

**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

**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

**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**  
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

**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

**\*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 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 (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

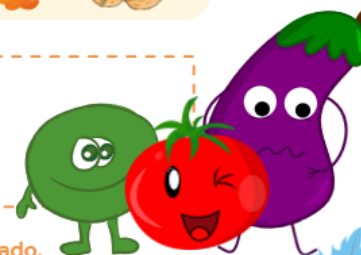
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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)

727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

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)

595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc

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)

596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc

\*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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

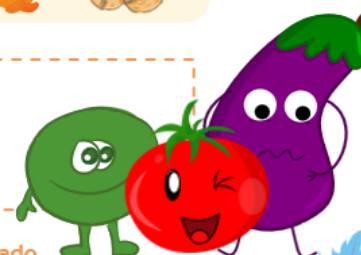
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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  
Jardinera 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

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)

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

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)

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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

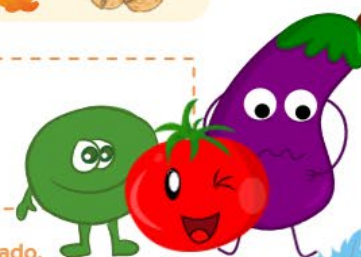
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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  
Jardinera 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  
\*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

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  
\*Filete de pavo en salsa  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g 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 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

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

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  
(3, 14, 1)

639 Kcal 26,4g Prot 24,5g Lip 107,3g 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  
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



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 (MADO1609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



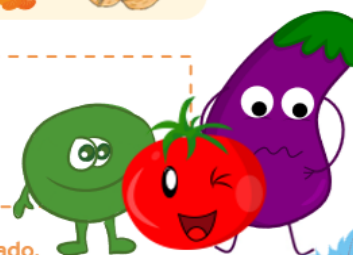
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Patatas chips  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)  
641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g

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

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

\*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  
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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
703 Kcal 24,3g Prot 21,3g Lip 93,2g 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)  
727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

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

Crema de acelgas  
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

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

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

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

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

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

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

\*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

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

\*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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

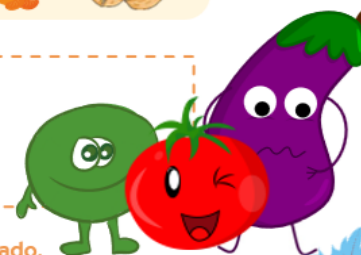
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3)

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

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

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

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

729 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 86,5g

485 Kcal 16,4g Prot 14,5g Lip 70,2g

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

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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Jardinera 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 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)

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

660 Kcal 39,2g Prot 19,8g Lip 91,1g Hc

634 Kcal 21,7g Prot 37g Lip 50,4g Hc

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

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

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3)

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

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)

567 Kcal 17,1g Prot 24g Lip 63g Hc

729 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 86,5g Hc

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

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

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

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
\*Merluza a la andaluza  
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 tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 1)

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)

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

539 Kcal 30g Prot 15g Lip 65,6g Hc

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

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

537 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 76,1g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

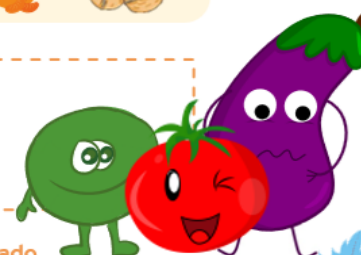
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Patatas chips  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)  
641 Kcal 25,3g Prot 13,5g Lip 96,6g

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

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

\*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  
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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
623 Kcal 35,4g Prot 19,1g Lip 82,4g 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)  
727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

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

Crema de acelgas  
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

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

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

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

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

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

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

\*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

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

\*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



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) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



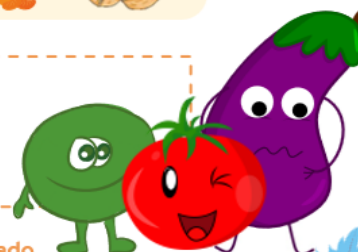
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



MÁS  
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

Arroz con salsa de tomate  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos

649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

\*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

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

766 Kcal 22,9g Prot 38,9g Lip 70,5g Hc

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

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

634 Kcal 25,1g Prot 24,8g Lip 70,5g Hc

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

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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

635 Kcal 30,5g Prot 13,9g Lip 74,7g 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



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) RN (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



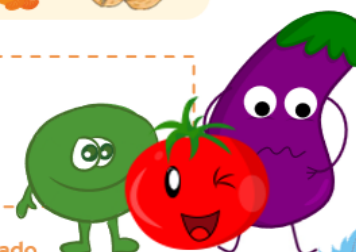
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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

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

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

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

\* 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 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

Alubias pintas con verduras  
Albóndigas de ternera en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
615 Kcal 36,1g Prot 17,9g Lip 82,8g Hc

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

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

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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Rapollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
679 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 81,9g Hc

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

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

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

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

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

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  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

\*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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

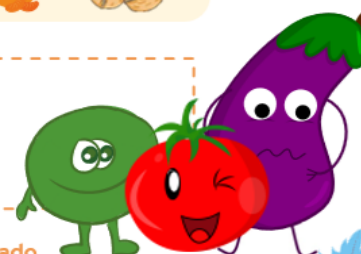
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

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 champiñones  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

560 Kcal 17,5g Prot 16g Lip 83g Hc

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

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

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

787 Kcal 26,3g Prot 37,8g Lip 82,7g Hc

Garbanzos con verduras  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

551 Kcal 31,9g Prot 14,3g Lip 67,6g Hc

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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

765 Kcal 47,7g Prot 18,1g Lip 95,1g Hc

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

439 Kcal 22,8g Prot 12g Lip 58,4g Hc

Alubias blancas estofadas  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga, pepino y  
zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

683 Kcal 37,3g Prot 25,5g Lip 79,9g Hc

Arroz con verduras  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

602 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 87,1g Hc

Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

578 Kcal 33,4g Prot 13,1g Lip 74,1g 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 zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

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

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

669 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 88,7g Hc

Coditos salteados con verduras  
Merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

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.

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 (MADO1609) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



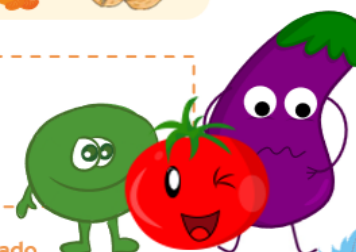
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

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

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



## Soy Khali,

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

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A





México



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México



Miércoles, 5 de noviembre



Arroz Mexicano

VIVA  
MEXICO

Fajita de pollo y verduritas

con nachos



Gelafresa

