

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

753 Kcal 264,3g Prot 28,5g Lip 91,9g Hc

23

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

756 Kcal 33,5g Prot 23,1g Lip 97,9g Hc

24

Lentejas guisadas (chorizo)
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 4, 1)

701 Kcal 39,3g Prot 29,4g Lip 65,6g Hc

25

Picnic
(1, 6, 7)

613 Kcal 47,8g Prot 16,9g Lip 66,7g Hc

26

Macarrones con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

657 Kcal 27,4g Prot 26,5g Lip 75,4g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y
guisantes)
San Jacobo
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 1, 6, 7)

763 Kcal 17,4g Prot 28g Lip 107,8g Hc

30

Espaguetis con tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

609 Kcal 29,6g Prot 19,7g Lip 74,6g Hc

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUZ SULFITOS

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, banana, plátano y pera.
Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col: (CYL00366) / RN (T.S) / RA Col (MAD01638)
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, SALU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

* Si tienes alguna alergia sigue los ***

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

*Bebidas vegetales
*Leche sin lactosa

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

*Pan sin gluten / libre de alérgenos

*Cereales sin gluten
*Galletas sin gluten

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

*Bollería casera a realizar libre del
alérgeno perjudicial
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA * Elige la opción sin tú alérgeno

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)
*Sin alérgenos

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteos/ * Lácteos sin lactosa
*Bebidas vegetales o Fruta
Fruta



MÁS VERDE
¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!



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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de calabacín
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 1)

654 Kcal 16,2g Prot 25,1g Lip 69,7g Hc

7

Ensalada de pasta con maíz y jamón
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 14, 4, 10, 11)

612 Kcal 28,9g Prot 19,7g Lip 77,3g Hc

8

Lentejas con arroz integral
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 37,3g Prot 18,3g Lip 73,8g Hc

9

Picnic
(1, 6, 7)

613 Kcal 47,8g Prot 16,9g Lip 66,7g Hc

10

Sopa minestrone
Fajitas caseras de pollo y verduras
Ensalada de lechuga
Helado de vainilla sin azúcar
Pan / Pan integral
(1, 9, 7, 14, 6, 10, 11)

684 Kcal 46,4g Prot 22,2g Lip 58,1g Hc

13

Macarrones integrales con salsa de tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

746 Kcal 24,8g Prot 32,4g Lip 86,2g Hc

14

Ensalada de patata veraniega
Lomo de sajonia en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

628 Kcal 20g Prot 21g Lip 78,5g Hc

15

Crema de zanahoria
Pollo al curry
Ensalada de lechuga y maíz
Helado de vainilla sin azúcar
Pan
(14, 1, 7, 6)

672 Kcal 29,8g Prot 23,4g Lip 80,9g Hc

16

Picnic
(1, 6, 7)

613 Kcal 47,8g Prot 16,9g Lip 66,7g Hc

17

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

718 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip 107,1g Hc

20

Ensalada de patata (atún y huevo)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1, 7)

730 Kcal 26,8g Prot 39,2g Lip 65,3g Hc

21

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)

632 Kcal 29g Prot 20,8g Lip 80,2g Hc

22

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

624 Kcal 25,5g Prot 30,4g Lip 61,6g Hc

23

Picnic
(1, 6, 7)

613 Kcal 47,8g Prot 16,9g Lip 66,7g Hc

24

Crema de zanahoria
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga
Helado de vainilla sin azúcar
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

784 Kcal 25,2g Prot 33,7g Lip 91,5g Hc

27

28

29

30

31



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. Frutas de Junio: sandía, melón, banana, plátano y pera.

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) / R.N (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

* Si tienes alguna alergia sigue los ***

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

*Bebidas vegetales
*Leche sin lactosa

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

*Pan sin gluten / libre de alérgenos

*Cereales sin gluten
*Galletas sin gluten

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

*Bollería casera a realizar libre del
alérgeno perjudicial
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA * Elige la opción sin tú alérgeno

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)
*Sin alérgenos

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteos/ * Lácteos sin lactosa
*Bebidas vegetales o Fruta
Fruta



SIN
GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org



MÁS VERDE
¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!



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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!

