

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 588 Kcal 15,8g Prot 19,4g Lip 85,8g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo (14, 1, 6) 429 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 50,8g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 445 Kcal 29,8g Prot 8,4g Lip 73,4g Hc	Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 569 Kcal 30,6g Prot 15,5g Lip 76,1g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1, 4, 14, 3) 384 Kcal 20,7g Prot 8,2g Lip 53,8g Hc
9	Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 483 Kcal 31,3g Prot 9g Lip 62g Hc	Fideuá Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 565 Kcal 27,2g Prot 15,7g Lip 76,2g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 6) 602 Kcal 31,5g Prot 29,5g Lip 49,9g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 599 Kcal 20g Prot 19,2g Lip 85,4g Hc	Alubias blancas estofadas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12, 1, 6) 452 Kcal 30,3g Prot 8,8g Lip 69,7g Hc	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 558 Kcal 34,3g Prot 22,2g Lip 52,1g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 581 Kcal 33,4g Prot 21g Lip 62,9g Hc	Espirales con champiñón Salteado de atún Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1, 4, 14, 3) 513 Kcal 26,5g Prot 9,7g Lip 78,6g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 6) 467 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip 52,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 6) 602 Kcal 31,5g Prot 29,5g Lip 49,9g	Paella de verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 526 Kcal 22,3g Prot 9,9g Lip 83,6g	Tallarines con aceite de oliva y orégano Tortilla francesa Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 3, 6) 588 Kcal 17,8g Prot 21g Lip 80,7g	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo (14, 1, 6) 511 Kcal 38,1g Prot 8,9g Lip 63,8g Hc
30	Arroz hortelano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 550 Kcal 29,8g Prot 8,6g Lip 84,7g Hc	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 447 Kcal 23g Prot 16g Lip 53,2g Hc			



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 /J.M.
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 3, 14, 1) 653 Kcal 18,2g Prot 23,4g Lip 88,2g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 483 Kcal 28,3g Prot 16,2g Lip 53,7g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 639 Kcal 34,7g Prot 25,9g Lip 78g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 14, 6) 603 Kcal 31,2g Prot 17,9g Lip 81,1g	Patatas con costillas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (1, 1, 3, 6, 14, 8) 709 Kcal 22,4g Prot 30,6g Lip 82,1g
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 12) 690 Kcal 33,9g Prot 23,4g Lip 80,5g	Fideúa de pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 564 Kcal 25,9g Prot 16,3g Lip 75,3g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 726 Kcal 34,3g Prot 29,9g Lip 78g Hc		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 20,5g Prot 24,1g Lip 91,3g	Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 1, 12, 3, 14) 763 Kcal 36,5g Prot 33,2g Lip 87,4g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3, 6) 577 Kcal 33,8g Prot 25,2g Lip 52,2g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 571 Kcal 33,5g Prot 19,1g Lip 64,3g	Coditos a la carbonara Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 6, 7, 4, 14, 3) 624 Kcal 30,5g Prot 18,6g Lip 80,3g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6, 7) 525 Kcal 24,4g Prot 18,8g Lip 56,4g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 726 Kcal 34,3g Prot 29,9g Lip 78g Hc	Paella valenciana Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 4, 12, 14, 6) 746 Kcal 19,8g Prot 27,4g Lip 104g	Tallarines al pesto Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 7, 3, 14, 6) 718 Kcal 25,2g Prot 24,4g Lip 95g	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7, 6) 756 Kcal 45,3g Prot 23,1g Lip 85g Hc
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14, 1, 6) 645 Kcal 31,4g Prot 17,2g Lip 86,4g	Crema de calabaza San jacob Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6, 7) 609 Kcal 14,8g Prot 24,1g Lip 84,3g			



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366 / J.M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 3, 14) 677 Kcal 16,3g Prot 23g Lip 96,9g Hc	Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 507 Kcal 26,4g Prot 15,7g Lip 62,4g	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4) 663 Kcal 32,8g Prot 25,4g Lip 86,7g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1) 621 Kcal 29g Prot 16,6g Lip 87,7g Hc	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14, 1, 4, 12) 714 Kcal 31,9g Prot 23g Lip 89,2g Hc	Fideúa de pollo Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1, 3, 14) 598 Kcal 25,7g Prot 16,2g Lip 83,5g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 750 Kcal 32,4g Prot 29,4g Lip 86,7g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Fabada asturiana Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 12, 1, 3, 14) 645 Kcal 34,6g Prot 21,3g Lip 85,4g	Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 3) 601 Kcal 31,9g Prot 24,7g Lip 60,9g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g	Coditos con champiñón Atún con salsa de tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (1, 4, 14, 7) 691 Kcal 28,4g Prot 16,6g Lip 103,8g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6, 7) 549 Kcal 22,4g Prot 18,4g Lip 65,1g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 750 Kcal 32,4g Prot 29,4g Lip 86,7g	Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 603 Kcal 22,1g Prot 12,8g Lip	Espaguetis salteados Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1, 3, 14) 938 Kcal 26,7g Prot 28,4g Lip 141g	Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7) 779 Kcal 43,3g Prot 22,6g Lip 93,7g
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 669 Kcal 29,5g Prot 16,7g Lip 95,1g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Risotto de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 7, 3, 14) 677 Kcal 16,3g Prot 23g Lip 96,9g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Alubias pintas guisadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6, 7, 14) 639 Kcal 36g Prot 24,8g Lip 80,5g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campesino de verduras Fruta del tiempo 604 Kcal 25,4g Prot 14g Lip 93,8g Hc	Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9	Lentejas ECO de la abuela Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (6, 7, 14) 656 Kcal 40,7g Prot 17,4g Lip 78,4g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 14) 746 Kcal 31,1g Prot 28,9g Lip 88,4g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Fabada asturiana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6, 7, 1, 3, 14) 627 Kcal 35,2g Prot 22,2g Lip 77,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 31,5g Prot 18,7g Lip 73g Hc	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (3, 6, 7, 14) 746 Kcal 31,1g Prot 28,9g Lip 88,4g	Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 23g Prot 11,1g Lip 103,3g	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip	Lentejas ECO estofadas Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14, 1, 7) 777 Kcal 43,2g Prot 22,6g Lip 93,5g
30	Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 669 Kcal 29,5g Prot 16,7g Lip 95,1g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 / J.M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 661 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 100,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 469 Kcal 27,9g Prot 7,9g Lip 82,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,4g Prot 15,1g Lip 72,3g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 554 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 79g Hc	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 623 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 90,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 719 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 108,3g	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 537 Kcal 28,3g Prot 11,4g Lip 86,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 547 Kcal 19,3g Prot 8,8g Lip 96,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 588 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 91,4g	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 578 Kcal 36,8g Prot 11,6g Lip 76,1g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col;(T.S. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 / J.M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 611 Kcal 13,8g Prot 19g Lip 94,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 469 Kcal 27,9g Prot 7,9g Lip 82,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 554 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 79g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 537 Kcal 28,3g Prot 11,4g Lip 86,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 661 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 100,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 391 Kcal 19,7g Prot 7,5g Lip 58,9g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 487 Kcal 17,3g Prot 10,2g Lip 70,5g	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 623 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 90,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 719 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 108,3g	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 469 Kcal 18,9g Prot 10,8g Lip 72,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 593 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 63,6g	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 31g Prot 20,3g Lip 71g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 588 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 91,4g	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 661 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 100,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 539 Kcal 32,1g Prot 15,3g Lip 80,6g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 572 Kcal 36,6g Prot 11,4g Lip 75,3g	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 623 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 90,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 719 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 108,3g	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 520 Kcal 29g Prot 12,3g Lip 79,2g Hc	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g	Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 23g Prot 11,1g Lip 103,3g	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 588 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 91,4g	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2

Arroz con champiñones
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

661 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 100,5g Hc

3

Crema de brócoli
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g

4

Alubias pintas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4)

469 Kcal 27,9g Prot 7,9g Lip 82,1g Hc

5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(14)

605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g

6

Patatas con costillas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
(14, 4, 7)

537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g

9

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14, 4)

554 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 79g Hc

10

Fideuá
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(14)

623 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 90,1g

11

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g

12

[Empty menu box]

13

[Empty menu box]

16

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)

719 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 108,3g

17

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 12)

537 Kcal 28,3g Prot 11,4g Lip 86,8g

18

Sopa de ave
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo

582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g

19

Judías verdes rehogadas
Jamonicitos de pollo asado en su jugo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14)

605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g

20

Espirales con champiñón
Atún con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(4, 14, 7)

567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc

23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Cinta de lomo al ajillo
Tomate concassé
Fruta del tiempo
(14)

495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g

25

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(4, 14)

608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip

26

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo

588 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 91,4g

27

Lentejas ECO estofadas
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur sabor
(14, 7)

599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g

30

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 661 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 100,5g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 469 Kcal 27,9g Prot 7,9g Lip 82,1g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja (14, 4, 6) 496 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 55,6g
9	Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 554 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 79g Hc	Fideuá Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 623 Kcal 28,7g Prot 16,2g Lip 90,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g		
16	Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 719 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 108,3g	Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 537 Kcal 28,3g Prot 11,4g Lip 86,8g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 12) 582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur de soja (4, 14, 6) 526 Kcal 23,6g Prot 11g Lip 80,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (14) 588 Kcal 24g Prot 13,8g Lip 91,4g	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur de soja (14, 6) 558 Kcal 41g Prot 13,8g Lip 59,4g Hc
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 611 Kcal 13,8g Prot 19g Lip 94,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 391 Kcal 19,7g Prot 7,5g Lip 58,9g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,4g Prot 15,1g Lip 72,3g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 487 Kcal 17,3g Prot 10,2g Lip 70,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 469 Kcal 18,9g Prot 10,8g Lip 72,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 593 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 63,6g	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 31g Prot 20,3g Lip 71g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4, 14) 547 Kcal 19,3g Prot 8,8g Lip 96,8g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 493 Kcal 26,5g Prot 10,9g Lip 70,9g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2

Arroz con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14)

611 Kcal 13,8g Prot 19g Lip 94,4g Hc

3

Crema de brócoli
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Patatas gajo
Fruta del tiempo
(14)

527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g

4

Alubias pintas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 4)

469 Kcal 27,9g Prot 7,9g Lip 82,1g Hc

5

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
(14)

605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g

6

Patatas con costillas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur de soja
(14, 4, 6)

496 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 55,6g

9

Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14, 4)

554 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 79g Hc

10

Fideuá
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
(3, 14)

601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g

11

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g

12
13
16

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

691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g

17

Alubias blancas estofadas
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 12)

537 Kcal 28,3g Prot 11,4g Lip 86,8g

18

Sopa de ave
Ragout de ternera
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo

582 Kcal 31,4g Prot 21,5g Lip 62,5g

19

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14)

605 Kcal 31,4g Prot 20,6g Lip 71,6g

20

Espirales con champiñón
Atún con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur de soja
(4, 14, 6)

526 Kcal 23,6g Prot 11g Lip 80,1g Hc

23

Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)
Cinta de lomo al ajillo
Tomate concassé
Fruta del tiempo
(14)

495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
(14)

622 Kcal 27,5g Prot 16,3g Lip 88,9g

25

Paella de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(4, 14)

608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip

26

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
(3, 14)

674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip

27

Lentejas ECO estofadas
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur de soja
(14, 6)

558 Kcal 41g Prot 13,8g Lip 59,4g Hc

30

Arroz con verduras
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g



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

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

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 611 Kcal 13,8g Prot 19g Lip 94,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Sopa de picadillo de pollo Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) 391 Kcal 19,7g Prot 7,5g Lip 58,9g Hc	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 4, 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9	Crema de verduras frescas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 4) 487 Kcal 17,3g Prot 10,2g Lip 70,5g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Patatas guisadas con verduras frescas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 12) 469 Kcal 18,9g Prot 10,8g Lip 72,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 593 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 63,6g	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 31g Prot 20,3g Lip 71g Hc	Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor (4, 14, 7) 567 Kcal 22,1g Prot 11g Lip 93,1g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4, 14) 608 Kcal 19,4g Prot 12,4g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 640 Kcal 12,9g Prot 18,7g Lip 95,1g Hc</p>	<p>Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g</p>	<p>Sopa de picadillo de pollo Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 23,9g Prot 14,8g Lip 57,4g</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g</p>	<p>Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g</p>
9	<p>Crema de verduras frescas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 505 Kcal 26g Prot 10,7g Lip 66,8g Hc</p>	<p>Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g</p>	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g</p>		
16	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 451 Kcal 19,5g Prot 11,8g Lip 65,2g</p>	<p>Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 593 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 63,6g</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 31g Prot 20,3g Lip 71g Hc</p>	<p>(DE) Coditos al ajillo s/g Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 731 Kcal 25,9g Prot 20,1g Lip 109,4g</p>
23	<p>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g</p>	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g</p>	<p>Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 23g Prot 11,1g Lip 103,3g</p>	<p>Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g</p>
30	<p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 663 Kcal 29,1g Prot 17,5g Lip 94,1g</p>	<p>Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g</p>			



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

GLUTEN CILINDRICO HUEVO PISCICOS CADAMETES SOJA LÁCTEOS PULVERESOS APJO INMEXION BARRIDO MELAZOS ACTIVOS SULFONOS

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 611 Kcal 13,8g Prot 19g Lip 94,4g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 527 Kcal 26,4g Prot 15,4g Lip 68,3g	Sopa de picadillo de pollo Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 23,9g Prot 14,8g Lip 57,4g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 605 Kcal 24,9g Prot 13,9g Lip 94,5g	Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9	Crema de verduras frescas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 505 Kcal 26g Prot 10,7g Lip 66,8g Hc	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14) 601 Kcal 23,4g Prot 15,1g Lip 90,7g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 691 Kcal 18,6g Prot 23,6g Lip 100g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 451 Kcal 19,5g Prot 11,8g Lip 65,2g	Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 593 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 63,6g	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 31g Prot 20,3g Lip 71g Hc	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g Hc
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 495 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 62,1g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 626 Kcal 28,6g Prot 28,8g Lip 60,3g	Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 23g Prot 11,1g Lip 103,3g	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14) 674 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip	Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 658 Kcal 29,2g Prot 16,7g Lip 92,9g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 514 Kcal 21,8g Prot 17,6g Lip 67,8g			



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 588 Kcal 15,8g Prot 19,4g Lip 85,8g Hc	Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14, 1, 6) 503 Kcal 28,4g Prot 15,9g Lip 59,6g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 515 Kcal 34,1g Prot 15,7g Lip 71,9g	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 581 Kcal 26,9g Prot 14,4g Lip 85,8g	Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 511 Kcal 28,4g Prot 19,6g Lip 52,2g
9	Lentejas ECO estofadas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 548 Kcal 38,5g Prot 11,9g Lip 66,6g	Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 577 Kcal 25,4g Prot 15,6g Lip 82g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 598 Kcal 29,5g Prot 16,8g Lip 80,2g		
16	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 20,5g Prot 24,1g Lip 91,3g	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6, 7) 513 Kcal 31,2g Prot 14,5g Lip 70,7g	Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1, 6) 558 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 53,8g Hc	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 571 Kcal 33,5g Prot 19,1g Lip 64,3g	Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 610 Kcal 28,6g Prot 18,2g Lip 80,4g
23	Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14, 1, 6) 471 Kcal 22,8g Prot 14,9g Lip 53,4g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 598 Kcal 29,5g Prot 16,8g Lip 80,2g	Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 594 Kcal 24,9g Prot 11,6g Lip	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 650 Kcal 17,5g Prot 21,3g Lip 96g	Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 575 Kcal 41,5g Prot 14,2g Lip 63,7g
30	Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 635 Kcal 31,2g Prot 17,1g Lip 84,2g	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 490 Kcal 23,7g Prot 18,1g Lip 59,1g			



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col;(T.S. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 /J.M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

Medio Ambiente
Incorporamos productos
Ecológicos



A nuestros menús con un mejor
impacto medioambiental

