

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

736 Kcal 32,5g Prot 30g Lip 74,8g Hc

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

822 Kcal 35g Prot 13,9g Lip 87,5g Hc

20

Arroz a la milanesa
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 4)

793 Kcal 20g Prot 23,6g Lip 119,6g

27

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1)

809 Kcal 27,8g Prot 22,8g Lip 95,1g

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

874 Kcal 29,4g Prot 30,5g Lip 114,7g

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

804 Kcal 24,6g Prot 28,9g Lip 106g

21

Crema de verduras frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

803 Kcal 19,7g Prot 25,8g Lip 76g Hc

28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

749 Kcal 38,8g Prot 20,7g Lip 58,4g

1

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

720 Kcal 35,7g Prot 21,3g Lip 90,5g

8

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)

844 Kcal 40,4g Prot 33,2g Lip 89,6g

15

JORNADA MEXICANA

Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

854 Kcal 44,1g Prot 23,9g Lip 110,1g

22

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)

844 Kcal 40,4g Prot 33,2g Lip

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

819 Kcal 30,6g Prot 26,9g Lip 102,9g

2

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

720 Kcal 35,7g Prot 21,3g Lip 90,5g

9

Arroz tres delicias
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 4, 1)

764 Kcal 31,6g Prot 8,4g Lip 105,1g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

776 Kcal 26,7g Prot 22,8g Lip 63,7g

23

Espaguetis con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

819 Kcal 35,5g Prot 25,1g Lip

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

742 Kcal 35,6g Prot 16,6g Lip 64,1g

3

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

800 Kcal 37g Prot 21,9g Lip 66,6g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

844 Kcal 30,6g Prot 26,2g Lip 64,8g

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

930 Kcal 48g Prot 34,7g Lip 84,5g Hc

24

MENÚ ESPECIAL

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Postre lácteo variado
(1, 3, 6, 7, 14)

990 Kcal 37,6g Prot 40,6g Lip 119,6g



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. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

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

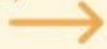
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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

