

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA

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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

724 Kcal 30,6g Prot 26,9g Lip 83g Hc

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

488 Kcal 16,7g Prot 14,6g Lip 70,2g

Arroz mexicano
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan / Pan integral
(6, 1, 7, 10, 11)

810 Kcal 29,9g Prot 12,4g Lip 141,6g

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

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

735 Kcal 29,4g Prot 34,6g Lip 81,5g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

825 Kcal 19,1g Prot 22,6g Lip 116,9g Hc

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

678 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,1g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

667 Kcal 42,1g Prot 19,9g Lip 73g Hc

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

684 Kcal 14,7g Prot 26,7g Lip 82,6g 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

Macarrones 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 aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11)

717 Kcal 35,5g Prot 18,5g Lip 88,7g 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
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

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

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)

754 Kcal 34,5g Prot 16,8g Lip 113,3g 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)



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

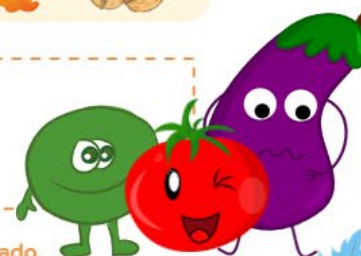
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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 estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)
662 Kcal 26,5g Prot 23g Lip 80,6g Hc

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 6, 14, 3, 1, 10, 11)
488 Kcal 16,7g Prot 14,6g Lip 70,2g

Arroz con salsa de tomate
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
Pan / Pan integral
(1, 7, 6, 10, 11)
822 Kcal 29,6g Prot 13,1g Lip 144,5g

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

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
735 Kcal 29,4g Prot 34,6g Lip 81,5g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
737 Kcal 30,8g Prot 19,2g Lip 106,4g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
604 Kcal 26,2g Prot 15,9g Lip 84,8g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)
667 Kcal 42,1g Prot 19,9g Lip 73g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
684 Kcal 14,7g Prot 26,7g Lip 82,6g Hc

Sopa de fideos con garbanzos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
815 Kcal 42g Prot 18g Lip 110,2g Hc

Macarrones 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)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
522 Kcal 31,4g Prot 12,8g Lip 73g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11)
717 Kcal 35,5g Prot 18,5g Lip 88,7g 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
Ragout de pollo en salsa de verduras
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
638 Kcal 32,3g Prot 14,2g Lip 91g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)
754 Kcal 34,5g Prot 16,8g Lip 113,3g 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) 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)



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	Lentejas de la abuela (chorizo) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 747 Kcal 28,4g Prot 26,4g Lip 87,7g	6	Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14, 3) 511 Kcal 14,5g Prot 14,2g Lip 75g Hc	7	Arroz mexicano Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (6, 1, 7) 737 Kcal 23,2g Prot 11,2g Lip 125,5g
10	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	11	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 759 Kcal 27,2g Prot 34,1g Lip 86,3g Hc	12	Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 788 Kcal 15,2g Prot 22g Lip 108,2g Hc	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,2g Hc	14	Garbanzos con verduras Bacalao al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 690 Kcal 39,9g Prot 19,4g Lip 77,7g Hc
17	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 647 Kcal 10,8g Prot 26g Lip 73,9g Hc	18	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, 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	19	Macarrones 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	20	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc	21	Arroz a la marinera (rape y marisco) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 1, 14, 7) 740 Kcal 33,3g Prot 18g Lip 93,4g Hc
24	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	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc	26	Paella Valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14) 765 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 115,9g Hc	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc	28	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 7, 14) 614 Kcal 27,5g Prot 15,6g Lip 83,5g 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 Cok (T.S. N°2816) / H.C Col: (CYL00366) / LB 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 de la abuela (chorizo)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)
683 Kcal 33,7g Prot 22,2g Lip 76,2g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14, 3)
511 Kcal 14,5g Prot 14,2g Lip 75g Hc

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)
703 Kcal 24,6g Prot 11,1g Lip 115,8g

*Sopa de ave
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
663 Kcal 24g Prot 29,2g Lip 64,8g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
759 Kcal 27,2g Prot 34,1g Lip 86,3g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
699 Kcal 27g Prot 18,6g Lip 97,7g Hc

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
618 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,2g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
690 Kcal 39,9g Prot 19,4g Lip 77,7g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
647 Kcal 10,8g Prot 26g Lip 73,9g 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

*Macarrones 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 7)
795 Kcal 38,1g Prot 21,8g Lip 93,6g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
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 campesino de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
613 Kcal 23,9g Prot 14,9g Lip 89,3g 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) 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)



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 de la abuela (chorizo)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)
683 Kcal 33,7g Prot 22,2g Lip 76,2g

Marmitako de atún
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14)
628 Kcal 29g Prot 26,6g Lip 61,6g Hc

Arroz mexicano
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(6)
703 Kcal 24,6g Prot 11,1g Lip 115,8g

*Sopa de ave
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
663 Kcal 24g Prot 29,2g Lip 64,8g Hc

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
662 Kcal 36,6g Prot 19,3g Lip 85,7g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
788 Kcal 15,2g Prot 22g Lip 108,2g Hc

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
618 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,2g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
690 Kcal 39,9g Prot 19,4g Lip 77,7g Hc

Crema de calabacín
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
467 Kcal 19,6g Prot 14,9g Lip 56,1g 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

*Macarrones 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14, 7)
740 Kcal 33,3g Prot 18g Lip 93,4g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y
queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
613 Kcal 23,9g Prot 14,9g Lip 89,3g 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)



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

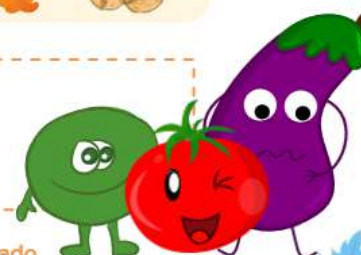


MÁS VERDE

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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
592 Kcal 29,5g Prot 15,3g Lip 73,5g

Marmitako de atún
Chuleta de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14)
628 Kcal 29g Prot 26,6g Lip 61,6g Hc

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)
708 Kcal 25,6g Prot 13,5g Lip 110,3g

*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

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
662 Kcal 36,6g Prot 19,3g Lip 85,7g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
788 Kcal 15,2g Prot 22g Lip 108,2g Hc

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
729 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,8g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
651 Kcal 37g Prot 17,2g Lip 76,1g Hc

Crema de calabacín
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
467 Kcal 19,6g Prot 14,9g Lip 56,1g 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

*Macarrones 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

Arroz a la marinera (rape y marisco)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14)
701 Kcal 30,4g Prot 15,7g Lip 91,8g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g 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 (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)



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 estofadas
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
566 Kcal 31,5g Prot 15,6g Lip 68,7g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 6, 14, 3, 1)
549 Kcal 18,3g Prot 14,8g Lip 83,7g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)
679 Kcal 29,1g Prot 14,2g Lip 105,3g

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

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
732 Kcal 29,2g Prot 34,5g Lip 81,5g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
825 Kcal 19,1g Prot 22,6g Lip 116,9g Hc

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
788 Kcal 26,1g Prot 37,7g Lip 82,7g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
625 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,3g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
684 Kcal 14,7g Prot 26,7g Lip 82,6g 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

Macarrones 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 aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 1, 14)
675 Kcal 32,4g Prot 16,1g Lip 87g 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 (MADO109) 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





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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
514 Kcal 13,2g Prot 19,1g Lip 66g Hc

Patatas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 3)
589 Kcal 17,4g Prot 17,6g Lip 83,5g

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
715 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 118,7g

*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

Macarrones con pisto
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
783 Kcal 17,5g Prot 38,4g Lip 87,1g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
695 Kcal 26,5g Prot 18,5g Lip 97,9g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
729 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,8g Hc

Patatas estofadas con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
597 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 66,6g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
647 Kcal 10,8g Prot 26g Lip 73,9g 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

*Macarrones 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 aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 1, 14, 7)
740 Kcal 33,3g Prot 18g Lip 93,4g 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 gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
613 Kcal 23,9g Prot 14,9g Lip 89,3g 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)



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 estofadas
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
566 Kcal 31,5g Prot 15,6g Lip 68,7g

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 6, 14, 3, 1)
485 Kcal 16,4g Prot 14,5g Lip 70,2g

Arroz mexicano
Pollo salteado
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)
615 Kcal 27,2g Prot 13,9g Lip 91,8g

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

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
732 Kcal 29,2g Prot 34,5g Lip 81,5g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
745 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 106,1g Hc

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
636 Kcal 21,7g Prot 37g Lip 50,3g Hc

Garbanzos con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
625 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,3g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
621 Kcal 12,8g Prot 26,4g Lip 69,1g Hc

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)
729 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 86,5g Hc

Macarrones integrales con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)
595 Kcal 29g Prot 14,6g Lip 82,7g Hc

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 aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 1, 14)
675 Kcal 32,4g Prot 16,1g Lip 87g 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)
539 Kcal 30g Prot 15g Lip 65,6g 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)
524 Kcal 30g Prot 12,1g Lip 57,2g Hc

Coditos salteados con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
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. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MADO1609) 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)



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

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

Arroz mexicano
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Gelatina de fresa
Pan / Pan integral
(6 , 14 , 1 , 10 , 11)

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

Alubias blancas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14 , 3 , 6 , 1 , 10 , 11)

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

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

Garbanzos estofados
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4 , 14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11)

Macarrones 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
Fruta de temporada
Pan
(14 , 1)

Arroz hortelano
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11)

Crema de calabacín
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)

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
Fruta de temporada
Pan
(14 , 1)

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1 , 4 , 7 , 14 , 6 , 10 , 11)

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
Fruta de temporada
Pan
(14 , 1)

Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1 , 4 , 7 , 14 , 6 , 10 , 11)



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

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

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

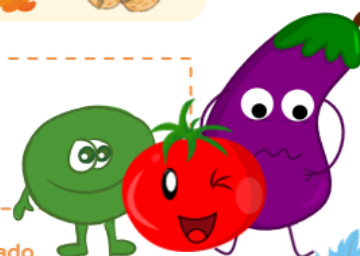
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
514 Kcal 13,2g Prot 19,1g Lip 66g Hc

Patatas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 3)
589 Kcal 17,4g Prot 17,6g Lip 83,5g

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)
698 Kcal 24,1g Prot 14g Lip 109,4g

*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

Macarrones con pisto
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
557 Kcal 12,7g Prot 19,8g Lip 76g Hc

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
695 Kcal 26,5g Prot 18,5g Lip 97,9g Hc

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
729 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,8g Hc

Patatas estofadas con verduras
Bacalao al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
597 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 66,6g Hc

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
647 Kcal 10,8g Prot 26g Lip 73,9g 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

*Macarrones 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 a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
634 Kcal 25,9g Prot 24,6g Lip 70,6g Hc

Arroz con verduras
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
681 Kcal 29,6g Prot 17,6g Lip 94g 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

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
614 Kcal 27,8g Prot 11,2g Lip 87,7g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
613 Kcal 23,9g Prot 14,9g Lip 89,3g 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

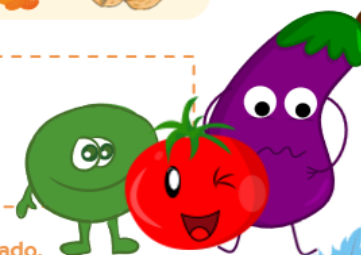
es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



MEXICO



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México



Arroz Mexicano

VIVA
MEXICO

Fajita de pollo y verduritas

con nachos



Gelafresa

