

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Risotto de champiñón  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
(1,7,3,14,6)

654 Kcal 16,5g Prot 25,6g Lip 86,6g Hc

3

Brócoli rehogado  
Filete de pollo en su jugo con ajo  
y perejil  
Patatas gajo  
Yogur sabor  
(14,7,1,6)

503 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 50g Hc

4

Alubias pintas guisadas  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
(6,7,14,1,4)

554 Kcal 33,4g Prot 17,8g Lip 76,3g

5

Macarrones con salsa de tomate  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
(1,14,6)

595 Kcal 31,1g Prot 17,9g Lip 79,1g

6

Patatas con costillas  
Croquetas de bacalao y  
empanadillas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
rallada

628 Kcal 19,3g Prot 28g Lip 71,4g Hc

9

Lentejas ECO de la abuela  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
(6,7,14,1,4,12)

704 Kcal 35,8g Prot 24g Lip 80,6g Hc

10

Fideúa de pollo  
Revuelto de jamón york  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Yogur sabor  
(1,3,6,7,14)

607 Kcal 30,5g Prot 20g Lip 71,7g Hc

11

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

718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc

12

13

16

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

658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g

17

Fabada asturiana  
Delicias de calamar  
Ensalada de lechuga, tomate y queso  
Yogur sabor  
(6,7,1,12,3,14)

784 Kcal 39,2g Prot 35,4g Lip 83,7g

18

Sopa de ave con fideos  
Ragout de ternera  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
(1,3,6)

569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g

19

Judías verdes rehogadas  
Jamoncitos de pollo tandoori  
Arroz pilaf  
Fruta del tiempo  
(14,1,6)

562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g

20

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)

518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g

24

CONVIVIMOS CON EL PADRE  
CLARET  
Sopa de estrellas  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Natillas  
(1,6,7,14)

899 Kcal 35,2g Prot 35,6g Lip 107,4g

25

Paella valenciana  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta del tiempo  
(2,4,12,14,1,6)

567 Kcal 12,5g Prot 20,7g Lip

26

Tallarines al pesto  
Tortilla de patata  
Asadillo de pimientos  
Fruta del tiempo  
(1,7,3,14,6)

686 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip

27

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Fajita de pollo y verduras  
Patatas chips  
Yogur sabor  
(14,1,7,6)

720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc

30

Arroz hortelano  
Salchichas de pollo y pavo al grill  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
(14,1,6)

635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc

31

Crema de calabaza  
San jacob  
Patatas panadera  
Yogur sabor  
(14,1,6,7)

630 Kcal 17,5g Prot 26,3g Lip 80,5g



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. Nº2816)/ 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



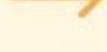
Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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

Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental

