

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz a la milanesa
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 12)

785 Kcal 27g Prot 27,1g Lip 105,2g

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

602 Kcal 23,9g Prot 13,4g Lip 68g Hc

6



7

8



11

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

690 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 92,8g

12

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

540 Kcal 25,2g Prot 15,3g Lip 51g Hc

13

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

766 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 77,7g

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

625 Kcal 18,2g Prot 22,1g Lip 61,5g

15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Tomate aliñado
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

759 Kcal 46,3g Prot 25g Lip 65,7g Hc

18

Sopa minestrone
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 6, 9, 14)

616 Kcal 27,5g Prot 18,8g Lip 61,5g

19

Alubias blancas guisadas
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 3)

774 Kcal 25,2g Prot 30,5g Lip 87,6g

20

Arroz al horno
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

731 Kcal 37,3g Prot 16,3g Lip

21

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha
Pisto titaina
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

558 Kcal 25,5g Prot 17,1g Lip

22

Tallarines con tomate
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Flan
(1, 7, 6)

893 Kcal 28,7g Prot 28,4g Lip 125g



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

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

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cujada
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

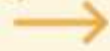
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



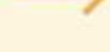
Carne (pollo, tenera, cerdo)



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

Algadi,
les desea unas felices
Navidades



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con verduras
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(12, 14, 1, 6)

601 Kcal 23,4g Prot 11,7g Lip 94,9g

11

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

708 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,2g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

462 Kcal 25,1g Prot 15,4g Lip 54,1g

25
5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 3)

623 Kcal 21,9g Prot 13g Lip 76,6g Hc

12

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

524 Kcal 23g Prot 14g Lip 57,6g Hc

19

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

591 Kcal 28,5g Prot 16,3g Lip 71,8g

26
6

13

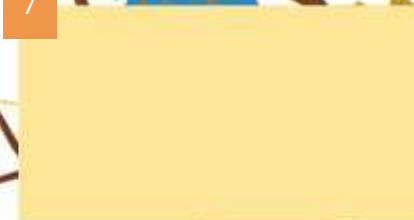
Sopa de ave
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

766 Kcal 35,6g Prot 23,4g Lip 87,5g

20

Arroz con magro
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14, 1, 6)

700 Kcal 35,8g Prot 14,5g Lip

27
7

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

625 Kcal 18,2g Prot 22,1g Lip 61,5g

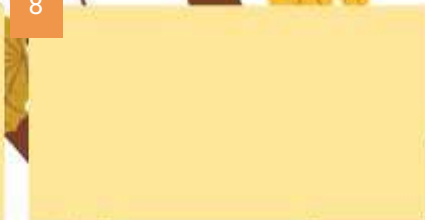
21

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto titaina
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

496 Kcal 25,9g Prot 17,1g Lip

28
1

Macarrones boloñesa
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor
(4, 7, 1, 6)
638 Kcal 31g Prot 12g Lip 83,2g Hc

8

15

Lentejas ECO estofadas
Merluza al perejil
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 4, 7, 1, 3)

561 Kcal 34,6g Prot 14g Lip 55,7g Hc

22

Espaguetis con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
(7, 1, 6)

1006 Kcal 11,9g Prot 30,6g Lip

29


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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones boloñesa Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 634 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 87,2g
4 Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (12, 14) 597 Kcal 20,6g Prot 11g Lip 98,9g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 3) 623 Kcal 21,9g Prot 13g Lip 76,6g Hc	6	7	8
11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 708 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,2g	12 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 524 Kcal 23g Prot 14g Lip 57,6g Hc	13 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3) 620 Kcal 15,4g Prot 21,5g Lip 65,5g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Tomate aliñado Yogur sabor (14, 4, 7) 580 Kcal 31,8g Prot 13,1g Lip 65,2g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,1g	19 Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 3) 586 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 75,7g	20 Arroz con magro Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 695 Kcal 33g Prot 13,9g Lip 96,8g	21 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Pisto titaina Fruta del tiempo (14, 4) 543 Kcal 24,8g Prot 16,8g Lip	22 Espaguetis con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Flan (7) 1052 Kcal 10,8g Prot 30,3g Lip
25	26	27	28	29



- 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.

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con verduras
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(12, 14)

597 Kcal 20,6g Prot 11g Lip 98,9g Hc

11

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

736 Kcal 24,9g Prot 20,4g Lip 109,5g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,1g

25
5

Alubias blancas estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo

613 Kcal 33,1g Prot 14,6g Lip 76,6g

12

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

524 Kcal 23g Prot 14g Lip 57,6g Hc

19

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14)

577 Kcal 35,2g Prot 9,8g Lip 75,3g Hc

26
6
13

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g Hc

20

Arroz con magro
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(4, 14)

695 Kcal 33g Prot 13,9g Lip 96,8g

27
7
14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Patatas a lo pobre
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

382 Kcal 7,4g Prot 7,2g Lip 64,4g Hc

21

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto titaina
Fruta del tiempo
(14, 4)

543 Kcal 24,8g Prot 16,8g Lip

28
8
15

Macarrones boloñesa
Merluza en salsa de tomate
Yogur sabor

(4, 7)

634 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 87,2g

22

Espaguetis con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
(7)

1052 Kcal 10,8g Prot 30,3g Lip

29


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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones boloñesa Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4, 7) 634 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 87,2g
4 Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (12, 14) 597 Kcal 20,6g Prot 11g Lip 98,9g Hc	5 Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 3) 469 Kcal 11,1g Prot 13,1g Lip 58,6g	6	7	8
11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 708 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,2g	12 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 524 Kcal 23g Prot 14g Lip 57,6g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 584 Kcal 27,7g Prot 26,7g Lip 53,9g	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 3) 620 Kcal 15,4g Prot 21,5g Lip 65,5g	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Tomate aliñado Yogur sabor (4, 14, 7) 610 Kcal 22,1g Prot 12,2g Lip 86,6g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,1g	19 Patatas guisadas con verduras frescas Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14, 3) 442 Kcal 15,9g Prot 15,1g Lip 59,8g	20 Arroz con magro Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4, 14) 695 Kcal 33g Prot 13,9g Lip 96,8g	21 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Pisto titaina Fruta del tiempo (14, 4) 543 Kcal 24,8g Prot 16,8g Lip	22 Espaguetis con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Flan (7) 1052 Kcal 10,8g Prot 30,3g Lip
25	26	27	28	29



- 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.

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

557 Kcal 27,3g Prot 7,9g Lip 89,2g Hc

11

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

708 Kcal 19,1g Prot 23,6g Lip 101,2g

18

Sopa de verdura y pasta
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)

458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,1g

25
5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 3)

623 Kcal 21,9g Prot 13g Lip 76,6g Hc

12

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14)

524 Kcal 23g Prot 14g Lip 57,6g Hc

19

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(14, 3)

586 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 75,7g

26
6

6

13

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

769 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 88,5g Hc

20

Arroz con magro
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(14)

701 Kcal 28,2g Prot 17,2g Lip

27
7

7

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 3)

620 Kcal 15,4g Prot 21,5g Lip 65,5g

21

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
(14)

487 Kcal 21,3g Prot 14,8g Lip

28
1

Macarrones boloñesa
Cinta de lomo con tomate
Yogur sabor

(7)

717 Kcal 27,3g Prot 21g Lip 87,4g Hc

8

8

15

Lentejas ECO estofadas
Filete de pollo al ajillo
Tomate aliñado
Yogur sabor
(14, 7)

599 Kcal 38,8g Prot 11,5g Lip 66g Hc

22

Espaguetis con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Flan
(7)

956 Kcal 10,2g Prot 30,3g Lip 134,1g

29


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

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