



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

571 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 68,8g Hc

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6,7,14,1,4,10,11)

744 Kcal 33,6g Prot 26,9g Lip 84,7g

5

JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA  
Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan  
(6,1,7)

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

6

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,3,14)

826 Kcal 39,9g Prot 26,4g Lip 95,7g

7

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4,6,14,3,7,1,10,11)

690 Kcal 24,3g Prot 17,6g Lip 106,4g

10

Sopa de ave con galets  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,3,4,14)

605 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 68,3g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3,6,1,10,11)

729 Kcal 27,1g Prot 27,5g Lip 91,1g Hc

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

788 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 100,8g Hc

13

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

676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14,1,6,7,10,11)

710 Kcal 31,2g Prot 29,5g Lip 71,9g Hc

17

Acelgas al gratén con bechamel y  
crunchy de bacon  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,6,7,3,14)

742 Kcal 20g Prot 32,3g Lip 77,7g Hc

18

Sopa de estrellas  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1,3,14,6,10,11)

764 Kcal 38,1g Prot 26,2g Lip 82,1g Hc

19

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes saltados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,4)

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(2,4,12,14,7,1,6,10,11)

736 Kcal 35,4g Prot 21,7g Lip 86g Hc

21

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

24

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

25

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

26

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,6,7,3,1)

666 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 93,4g Hc

27

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

28

Espaguetis al ajillo  
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)

791 Kcal 34,9g Prot 19,8g Lip 116,1g 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.(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

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

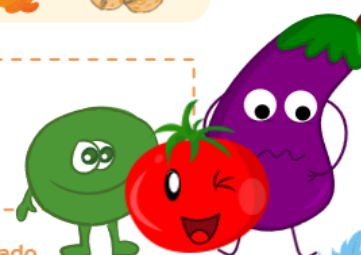
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

600 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 73,7g Hc

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

767 Kcal 31,4g Prot 26,4g Lip 89,4g

5

Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6, 1, 7)

670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g

6

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

788 Kcal 36,1g Prot 25,7g Lip 87g Hc

7

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 6, 14, 3, 7)

617 Kcal 17,6g Prot 16,4g Lip 90,2g

10

Sopa de ave con galets  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

634 Kcal 27,3g Prot 21,9g Lip 73,3g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6)

752 Kcal 24,8g Prot 27,1g Lip 95,8g Hc

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

750 Kcal 23,3g Prot 24,3g Lip 92,1g Hc

13

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6, 7)

733 Kcal 29g Prot 29g Lip 76,7g Hc

17

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

624 Kcal 10,8g Prot 23g Lip 74,6g Hc

18

Sopa de estrellas  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

787 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 86,8g Hc

19

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes saltados  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc

21

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

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

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7, 3)

692 Kcal 26,7g Prot 17,3g Lip 98,2g 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

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y  
queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 7, 14)

652 Kcal 27,9g Prot 18,6g Lip 86,3g 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) 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)  
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

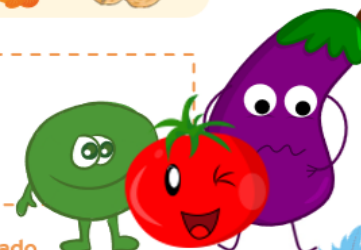
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

600 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 73,7g Hc

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Limanda a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

619 Kcal 21,5g Prot 20,5g Lip 76,2g

5

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

6

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

759 Kcal 38,4g Prot 25,7g Lip 80,5g

7

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 6, 14, 3, 7)

617 Kcal 17,6g Prot 16,4g Lip 90,2g

10

\*Sopa de ave  
\*Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

660 Kcal 29,4g Prot 24,5g Lip 70,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6)

752 Kcal 24,8g Prot 27,1g Lip 95,8g Hc

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas de ternera en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

662 Kcal 35g Prot 20,9g Lip 81,6g Hc

13

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

730 Kcal 28,9g Prot 29g Lip 76g Hc

17

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

624 Kcal 10,8g Prot 23g Lip 74,6g Hc

18

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Rapollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

759 Kcal 38,4g Prot 25,7g Lip 80,5g Hc

19

Espaguetis 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

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc

21

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

24

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

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

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7, 3)

692 Kcal 26,7g Prot 17,3g Lip 98,2g 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

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y  
queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 7, 14)

621 Kcal 23,8g Prot 14,9g Lip 91,9g 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) 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)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



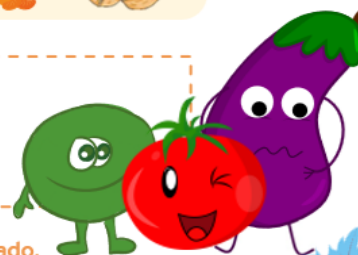
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

600 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 73,7g Hc

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

767 Kcal 31,4g Prot 26,4g Lip 89,4g

5

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6)

636 Kcal 24,3g Prot 11,1g Lip 102,2g

6

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

759 Kcal 38,4g Prot 25,7g Lip 80,5g

7

Marmitako de atún  
Chuleta de cerdo al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 6, 14, 7)

733 Kcal 32,2g Prot 28,8g Lip 76,8g

10

\*Sopa de ave  
\*Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

660 Kcal 29,4g Prot 24,5g Lip 70,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)

656 Kcal 34,2g Prot 12,3g Lip 95,2g Hc

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

750 Kcal 23,3g Prot 24,3g Lip 92,1g Hc

13

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

616 Kcal 21,5g Prot 23,7g Lip 69,4g Hc

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

730 Kcal 28,9g Prot 29g Lip 76g Hc

17

Acelgas al gratén con bechamel y  
crunchy de bacon  
Filete de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 7, 14)

551 Kcal 31,6g Prot 19,5g Lip 52,5g Hc

18

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Ropolla, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

759 Kcal 38,4g Prot 25,7g Lip 80,5g Hc

19

Espaguetis 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

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc

21

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

24

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

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

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con fiambre de  
pavo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

629 Kcal 24,3g Prot 10,7g Lip 98,6g 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

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y  
queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 7, 14)

621 Kcal 23,8g Prot 14,9g Lip 91,9g 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) 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)  
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

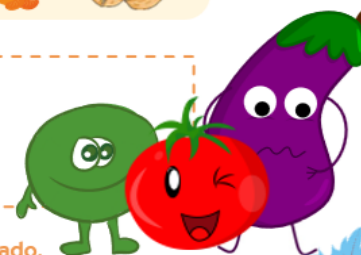
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

Crema de coliflor  
\*Filete de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

592 Kcal 29,9g Prot 12,4g Lip 80,1g Hc

4

Pisto de verduras  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

534 Kcal 16,2g Prot 19g Lip 67,7g Hc

5

Arroz con salsa de tomate  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos

649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g

6

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

7

Patatas con pescado  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 3, 7)

695 Kcal 20,6g Prot 19,9g Lip 98,7g

10

\*Sopa de ave  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

664 Kcal 29,9g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Fiambre de pavo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3)

704 Kcal 19,7g Prot 25,3g Lip 93g Hc

12

Macarrones con pisto  
Albóndigas de ternera en salsa  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc

13

Crema de verduras (calabacín,  
zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc

14

Patatas estofadas con verduras  
Ragut de pavo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

665 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 62,9g Hc

17

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

624 Kcal 10,8g Prot 23g Lip 74,6g Hc

18

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc

19

Espaguetis 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

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc

21

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

24

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

25

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

26

Arroz con magro  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

590 Kcal 17,2g Prot 13,7g Lip 91,2g Hc

27

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

28

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 7, 14)

621 Kcal 23,8g Prot 14,9g Lip 91,9g 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



## 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



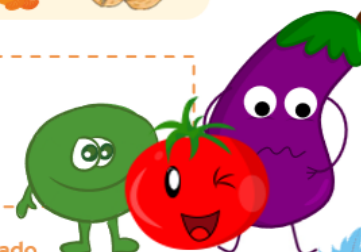
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

571 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 68,8g Hc

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
\*Cinta de lomo empanada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6,7,14,1,10,11)

696 Kcal 37,9g Prot 25,9g Lip 71,4g

5

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

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

6

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,3,14)

826 Kcal 39,9g Prot 26,4g Lip 95,7g

7

Guiso de patatas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14,3,7,1,6,10,11)

670 Kcal 21,2g Prot 17,2g Lip 105,5g

10

Sopa de ave con galets  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,14)

615 Kcal 32,8g Prot 21,9g Lip 68,8g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3,6,1,10,11)

729 Kcal 27,1g Prot 27,5g Lip 91,1g Hc

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

788 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 100,8g Hc

13

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

676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14,6,7,1,10,11)

707 Kcal 31,1g Prot 29,5g Lip 71,2g Hc

17

Acelgas al gratén con bechamel y  
crunchy de bacon  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,6,7,3,14)

742 Kcal 20g Prot 32,3g Lip 77,7g Hc

18

Sopa de estrellas  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1,3,14,6,10,11)

764 Kcal 38,1g Prot 26,2g Lip 82,1g Hc

19

Espaguetis integrales con tomate  
\*Filete de pavo en salsa  
Guisantes saltados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g Hc

20

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y  
zanahoria)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14,7,1,6,10,11)

704 Kcal 31,8g Prot 24,3g Lip 86,5g Hc

21

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

24

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

673 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 74,5g Hc

25

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

26

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,6,7,3,1)

666 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 93,4g Hc

27

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

28

Espaguetis al ajillo  
Filete de pollo con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1,14,7,6,10,11)

869 Kcal 40,9g Prot 23,4g Lip 120,9g 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



## 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

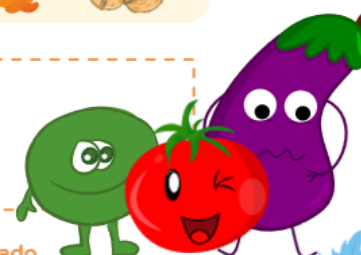
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





México



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México



Miércoles, 5 de noviembre



Arroz Mexicano

VIVA  
MEXICO

Fajita de pollo y verduritas

con nachos



Gelafresa

