



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 1)

750 Kcal 22,3g Prot 35,9g Lip 72,6g

4

Ensalada de garbanzos
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

599 Kcal 30,1g Prot 20g Lip 73,5g Hc

5

Macarrones con tomate y chorizo s/g
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14)

488 Kcal 20,8g Prot 20,8g Lip 46,4g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 6 , 7)

811 Kcal 36,4g Prot 34,8g Lip 74,6g

9

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

549 Kcal 38g Prot 8,1g Lip 68,4g Hc

11

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz dos delicias
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1 , 4 , 14)

680 Kcal 23,2g Prot 9,8g Lip 93,2g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14 , 6 , 7)

791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc

16

Ensalada de patata
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 12,8g Prot 14,8g Lip 66,6g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

574 Kcal 20,8g Prot 11,7g Lip 87,6g Hc

19

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Gelatina de fresa

564 Kcal 12,3g Prot 9,3g Lip 92g Hc

20

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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/ 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 91547 46 46 c/Quendo, 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

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

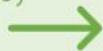
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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



SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

