

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

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

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

9

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc

13

Crema de verduras frescas
Atún con salsa de tomate
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

555 Kcal 26,5g Prot 8,6g Lip 74,2g Hc

14

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

670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc

15
JORNADA MEXICANA

Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

775 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 4)

661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g

21
FESTIVIDAD NIÑA MARÍA

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de burger meat mixta completa
Patatas chips
Yogur sabor
(1, 6, 14, 7)

934 Kcal 39,3g Prot 28,6g Lip 114,3g

22

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

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip

23

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

584 Kcal 33,8g Prot 8,5g Lip 72,4g

24

Crema de acelgas
Acelgas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
(14, 3, 1, 6)

738 Kcal 21g Prot 24g Lip 74,9g Hc

27

Paella valenciana
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1)

674 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 79,3g Hc

28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g


 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

 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
6

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 3, 1)

613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

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

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

9
10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc

13

Crema de verduras frescas
Merluza al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

633 Kcal 25,6g Prot 8,3g Lip 72,3g Hc

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

597 Kcal 14,5g Prot 19,5g Lip 84,8g

15

Puré de alubias pintas
Cinta de lomo en salsa
Zanahoria baby
Gelatina de fresa
(14, 1, 6, 9)

631 Kcal 31,9g Prot 21,7g Lip 70,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc

17

Puré de garbanzos
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 1, 3, 4, 7)

689 Kcal 35,1g Prot 22,3g Lip 68,6g

20

Arroz hortelano
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 7, 14, 6)

625 Kcal 13,9g Prot 15,9g Lip 99,7g

21

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas chips
Yogur sabor
(1, 14, 7, 6)

730 Kcal 33,1g Prot 23,1g Lip 80,7g

22

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

703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip

23

Puré de alubias blancas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

626 Kcal 33,5g Prot 12,3g Lip

24

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

636 Kcal 17,8g Prot 21,7g Lip 64,4g

27

Paella de verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 6, 7, 14, 1)

650 Kcal 20,3g Prot 15,5g Lip 82,8g

28

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)

750 Kcal 33,7g Prot 20g Lip 72,3g Hc

29

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

612 Kcal 35g Prot 8,8g Lip 62,8g Hc

30

Crema de zanahoria
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g


 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. 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		2	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4, 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g	9		10	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13	Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 529 Kcal 21,9g Prot 7,7g Lip 75,5g Hc	14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15	Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21	Espaguetis con tomate Hamburguesa mixta casera completa Patatas chips Yogur sabor (11, 7) 1000 Kcal 23,3g Prot 40,1g Lip	22	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip	23	Crema de verduras frescas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo (14, 4) 590 Kcal 19,9g Prot 8,4g Lip 65,2g	24	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	28	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc	29	Patatas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 517 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 64,3g Hc	30	Crema de zanahorias Magro en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g		



- 1 GLUTEN
 2 CRUSTÁCEOS
 3 HUEVOS
 4 PESCADO
 5 CACAHUETES
 6 SOJA
 7 LÁCTEOS
 8 FRUTO SECOS
 9 APIO
 10 MOSTAZA
 11 SÉSAMO
 12 MOLUSCO
 13 ALTRAMUCCES SULFITOS
 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc

13

Crema de verduras frescas
Chuleta de cerdo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

652 Kcal 24,8g Prot 22g Lip 72g Hc

20

Arroz con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

590 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 82,6g

27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g

7

Espirales al ajillo
Filete de pollo al limón
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 6)

695 Kcal 28,5g Prot 15,9g Lip 80,1g

14

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

667 Kcal 20,4g Prot 24g Lip 88g Hc

21

Espaguetis con tomate
Hamburguesa mixta casera completa
Patatas chips
Yogur sabor
(11, 7, 1, 6)

979 Kcal 25,3g Prot 40,6g Lip 111g

28

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g

1

8

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip 76,3g

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14, 1, 6)

546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g

22

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

574 Kcal 29,1g Prot 14,8g Lip

29

Lentejas ECO estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

544 Kcal 35,8g Prot 15,3g Lip 58,9g

2

9

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta del tiempo
568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 6)

498 Kcal 34g Prot 16,4g Lip 46,7g Hc

23

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo al limón
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

485 Kcal 32,4g Prot 9,8g Lip 71g

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g

3

10

Patatas guisadas con verduras
frescas
Filete de pavo con salsa de
pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g

17

Garbanzos con verduras
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 7, 1, 3)

617 Kcal 33,3g Prot 18,2g Lip 63,7g

24

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g



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. 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

6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Filete de merluza plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

596 Kcal 27,3g Prot 8,8g Lip 72,2g Hc

8

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g

9

Macarrones con orégano
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)
560 Kcal 29,3g Prot 15,6g Lip 71,6g

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

499 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 49,4g

13

Crema de verduras frescas
Salteado de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

417 Kcal 24,1g Prot 7,5g Lip 48g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Huevo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

610 Kcal 19,8g Prot 18,2g Lip 80,3g

15

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

500 Kcal 33,5g Prot 15,6g Lip 66,8g

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
(1, 3, 6)

506 Kcal 34g Prot 19,3g Lip 43,7g Hc

17

Garbanzos con verduras
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 3)

589 Kcal 31,2g Prot 11,6g Lip 62,4g

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14, 1, 6)

621 Kcal 24g Prot 8,1g Lip 83,1g Hc

21

Espaguetis con champiñones
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

692 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 86,8g

22

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 14, 6)

580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip

23

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

567 Kcal 33,1g Prot 8,5g Lip 68,9g

24

Acelgas rehogadas
Tortilla francesa casera con jamón de york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 6, 7, 1)

493 Kcal 16,6g Prot 16,5g Lip 44,3g

27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)

595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g

28

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

568 Kcal 31,7g Prot 14,3g Lip 43g Hc

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 1, 4, 6)

579 Kcal 32,9g Prot 8,7g Lip 60,3g Hc

30

Crema de zanahoria
Magro con champiñones
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

648 Kcal 30,7g Prot 17,1g Lip 51,9g


 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	2	3
			Macarrones con orégano Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 560 Kcal 29,3g Prot 15,6g Lip 71,6g	Patatas guisadas con verduras frescas Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 487 Kcal 23g Prot 8,4g Lip 52,6g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 4, 6) 596 Kcal 27,3g Prot 8,8g Lip 72,2g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 14, 6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Fruta del tiempo (14, 1, 6) 499 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 49,4g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 439 Kcal 22,6g Prot 8,1g Lip 50,7g Hc	Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 610 Kcal 19,8g Prot 18,2g Lip 80,3g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14, 1, 6) 500 Kcal 33,5g Prot 15,6g Lip 66,8g	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo (1, 3, 6) 506 Kcal 34g Prot 19,3g Lip 43,7g Hc	Garbanzos con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4, 1, 3) 589 Kcal 31,2g Prot 11,6g Lip 62,4g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14, 1, 6) 621 Kcal 24g Prot 8,1g Lip 83,1g Hc	Espaguetis con champiñones Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1, 14, 6) 692 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 86,8g	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 14, 6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4, 1, 6) 567 Kcal 33,1g Prot 8,5g Lip 68,9g	Acelgas rehogadas Tortilla francesa casera con jamón de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 6, 7, 1) 493 Kcal 16,6g Prot 16,5g Lip 44,3g
27	28	29	30	
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 595 Kcal 16,6g Prot 13,4g Lip 81,3g	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 568 Kcal 31,7g Prot 14,3g Lip 43g Hc	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 4, 6) 579 Kcal 32,9g Prot 8,7g Lip 60,3g Hc	Crema de zanahoria Magro con champiñones Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14, 1, 6) 648 Kcal 30,7g Prot 17,1g Lip 51,9g	



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	2	3
			Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14) 621 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 84,1g	Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,4) 686 Kcal 28,1g Prot 17,4g Lip 65,1g
6	7	8	9	10
Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3) 634 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 71g Hc	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4) 593 Kcal 25g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7) 724 Kcal 23,5g Prot 21,4g Lip 62,7g
13	14	15	16	17
Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1) 575 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 82,9g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 691 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 97g Hc	JORNADA MEXICANA Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7) 733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3) 668 Kcal 20,3g Prot 18,5g Lip 61,8g	Garbanzos guisados Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6,7,14,4) 774 Kcal 35,3g Prot 27,2g Lip 81,6g
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14) 709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g	Espaguetis con tomate Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas chips Yogur sabor (1,6,11,14,7) 951 Kcal 37,3g Prot 28,1g Lip 122,3g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14,1,4) 605 Kcal 31,8g Prot 8g Lip 81,1g	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3) 637 Kcal 15,3g Prot 21,2g Lip 66,1g
27	28	29	30	
Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2,4,12,14,3,6,7) 695 Kcal 21,2g Prot 18,5g Lip 88g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,4) 606 Kcal 30,8g Prot 8,3g Lip 69,8g Hc	Crema de zanahoria Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
- GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCCES SULFITOS
- Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
				Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 522 Kcal 20,5g Prot 7,6g Lip 65,8g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7	8	9	10
		Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc		Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	14	15	16	17	
Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 529 Kcal 21,9g Prot 7,7g Lip 75,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g	
20	21	22	23	24	
Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	Espaguetis con tomate Hamburguesa mixta casera completa Patatas chips Fruta del tiempo (11) 920 Kcal 20,5g Prot 37,8g Lip 120,1g	Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	
27	28	29	30		
Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g		



- 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

6

Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3)

549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc

13

Crema de verduras frescas
Atún con salsa de tomate
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
(14, 4)

529 Kcal 21,9g Prot 7,7g Lip 75,5g Hc

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

27

Paella de verduras
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(3, 14)

616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(4)

594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g

14

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

688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g

21

Espaguetis con tomate
Hamburguesa mixta casera completa
Patatas chips
Yogur sabor
(11, 7)

1000 Kcal 23,3g Prot 40,1g Lip

28

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14)

566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g

22

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc

2

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta del tiempo
589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g

23

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 4)

601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g

3

Patatas guisadas con verduras
frescas
Filete de merluza en salsa de
pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc

17

Garbanzos con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 4, 7)

663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc

24

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3)

644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g



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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

Lentejas ECO estofadas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc

13

Crema de verduras frescas
Atún con salsa de tomate
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1)

575 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 82,9g Hc

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

27

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14)

600 Kcal 23,3g Prot 15,1g Lip 89,2g

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(4)

594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g

14

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

619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g

21

Espaguetis con tomate
Hamburguesa mixta casera completa
Patatas chips
Yogur sabor
(11, 7)

1000 Kcal 23,3g Prot 40,1g Lip

28

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14)

645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g

1

8

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc

15

Alubias pintas con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa
(14)

566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g

22

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(14)

595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g

29

Lentejas ECO estofadas
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 4)

602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc

2

9

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta del tiempo
589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo

519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g

23

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(14, 4)

601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g

30

Crema de zanahorias
Magro en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
(14)

640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g

3

10

Patatas guisadas con verduras
frescas
Filete de merluza en salsa de
pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc

17

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7)

681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g

24

Garbanzos con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
(14, 4, 7)

663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc



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



	LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
				Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 522 Kcal 20,5g Prot 7,6g Lip 65,8g Hc
6	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13	Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Cuscús Fruta del tiempo (14, 4, 1) 575 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 82,9g Hc	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Espaguetis con tomate Hamburguesa mixta casera completa Patatas chips Fruta del tiempo (11) 920 Kcal 20,5g Prot 37,8g Lip 120,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g	23 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14, 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g	24 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g
27	Paella de verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3, 14) 616 Kcal 14,6g Prot 12,9g Lip 90g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 645 Kcal 30,4g Prot 16,8g Lip 57,3g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	30 Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	



- 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		
				1		2	3			
							Ensalada mixta Macarrones con salsa de tomate Brócoli al queso Hamburguesa mixta a la plancha Fruta del tiempo Pan		Ensalada mixta Crema de calabacín Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Yogur sabor Pan integral	
							1233 Kcal 63,2g Prot 46g Lip 125,7g Hc		1415 Kcal 59,8g Prot 42,7g Lip 110,2g Hc	
6	Ensalada mixta Lentejas ECO de la abuela Pisto de verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan	7	Ensalada mixta Espirales al ajillo Espinacas con bechamel Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	8	Ensalada mixta Sopa de cocido Rollo con patatas Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan	9		10	Ensalada mixta Crema de calabacín Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor Pan	
	1385 Kcal 53,8g Prot 59,9g Lip 108,5g Hc		1609 Kcal 58,9g Prot 71,7g Lip 167,5g Hc		1400 Kcal 65,3g Prot 65,2g Lip 128,5g Hc				1419 Kcal 54,5g Prot 51,7g Lip 95,4g Hc	
13	Ensalada mixta Sopa minestrone Crema de verduras frescas Atún con salsa de tomate Cuscús Fruta del tiempo Pan	14	Ensalada mixta Arroz con salsa de tomate Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada mixta Crema de calabaza Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan	16	Ensalada mixta Sopa de ave con fideos Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	17	Ensalada mixta Garbanzos guisados Parrillada de verduras Merluza a la romana Yogur sabor Pan integral	
	1174 Kcal 53,9g Prot 31,8g Lip 136,3g Hc		1441 Kcal 58g Prot 57,5g Lip 156,7g Hc		1468 Kcal 69,4g Prot 48,6g Lip 169,5g Hc		1324 Kcal 49,2g Prot 47,9g Lip 102,4g Hc		1493 Kcal 71,6g Prot 63g Lip 112,8g Hc	
20	Ensalada mixta Crema de verduras frescas Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Fruta del tiempo Pan	21	Ensalada mixta Espaguetis con tomate Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas chips Yogur sabor Pan	22	Ensalada mixta Sopa de cocido Rollo con patatas Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta del tiempo Pan	23	Ensalada mixta Crema de zanahoria Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	24	Ensalada mixta Macarrones al ajillo Acelgas rehogadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan	
	1396 Kcal 38,5g Prot 44,9g Lip 178g Hc		1863 Kcal 73,8g Prot 66,4g Lip 194,8g Hc		1400 Kcal 65,3g Prot 65,2g Lip 128,5g		1280 Kcal 64,4g Prot 31,4g Lip 139,5g		1580 Kcal 50,1g Prot 54,3g Lip 169,1g Hc	
27	Ensalada mixta Pisto de verduras Paella valenciana Revuelto de jamón york Fruta del tiempo Pan	28	Ensalada mixta Sopa minestrone Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	29	Ensalada mixta Lentejas ECO estofadas con verduras Espinacas rehogadas Empanadillas de atún Fruta del tiempo Pan	30	Ensalada mixta Crema de zanahoria Guisantes a la francesa Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan			
	1477 Kcal 47,9g Prot 51g Lip 133,9g Hc		1278 Kcal 62,6g Prot 44,7g Lip 97,9g Hc		1288 Kcal 54,4g Prot 49,6g Lip 140,9g Hc		1428 Kcal 69,8g Prot 49,5g Lip 106g Hc			



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



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





algadi

UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México

MIÉRCOLES, 15 DE NOVIEMBRE



Frijoles



Fajita de lomo y verduras
con Nachos

Gelatina "ranchera" de fresa

