

## 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

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

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

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

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

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

21

## FESTIVIDAD NIÑA MARÍA

Espaguetis con tomate  
Hamburguesa de burger meat mixta completa  
Patatas chips  
Yogur sabor  
(1,6,11,14,7)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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 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

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

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

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

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

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

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

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

1

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

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

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

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

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

2

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

9

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

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

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

3

Patatas con verduras frescas  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14, 1, 4, 7, 3)

584 Kcal 26,6g Prot 10,7g Lip 55,2g

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

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

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



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

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

463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g

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  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
(4, 14)

586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g

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

Verduras variadas rehogadas  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
(14)

704 Kcal 30g Prot 16,5g Lip 56,7g Hc

1

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

600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip 56,4g

15

Macarrones al ajillo  
Lomo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa

719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g

22

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Rapollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(14)

600 Kcal 28,2g Prot 26,8g Lip

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

2

Macarrones con salsa de tomate  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta del tiempo  
(14, 7)

589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g

9

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

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

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

30

Crema de zanahorias  
Magro en salsa  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
(14)

641 Kcal 27,2g Prot 14,3g Lip 63,3g

3

Patatas guisadas con verduras frescas  
Filete de merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(14, 7)

602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc

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

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

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



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  
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

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  
Rapollo, 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

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

568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g

9

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

Patatas guisadas con verduras  
frescas  
Filete de pavo con salsa de  
pimientos  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
(12,1g Lip 60,7g)

521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g

10

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

661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g

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. 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

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

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

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 merluza plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
(1,4,6)

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

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

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

1

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

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

22

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

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

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

2

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

9

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

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

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

3

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

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

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

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



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  
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  
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

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

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 merluza plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
(1, 4, 6)

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

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

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

1

Macarrones con orégano  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta del tiempo  
(1, 14, 6)

2

Macarrones con orégano  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta del tiempo  
(1, 14, 6)

3

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

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

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

22

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

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

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

9

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

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

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

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

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

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

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



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 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

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  
(1,4,14)

709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g

27

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

7

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

14

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

691 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 97g Hc

21

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

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 (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

15

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

733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g

22

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

29

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

2

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

9

16

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

23

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

605 Kcal 31,8g Prot 8g Lip 81,1g

30

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

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

3

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

10

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

17

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

24

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



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  
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  
Fruta del tiempo  
(11)

920 Kcal 20,5g Prot 37,8g Lip 120,1g

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  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
(14)

621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g

22

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Rapollo, 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

9

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  
Fruta del tiempo  
522 Kcal 20,5g Prot 7,6g Lip 65,8g Hc

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

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

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  
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  
Rapollo, 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

9

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

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

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

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  
Rapollo, 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

9

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

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

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  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
(14)

551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g



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  
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  
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  
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  
Fruta del tiempo  
(11)

920 Kcal 20,5g Prot 37,8g Lip 120,1g

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  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
(14)

621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g

22

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Rapollo, 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

9

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  
Fruta del tiempo  
522 Kcal 20,5g Prot 7,6g Lip 65,8g Hc

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

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

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUQUES SULFITOS

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		
				1		2	Ensalada mixta Macarrones con salsa de tomate Brócoli al queso Hamburguesa mixta a la plancha Fruta del tiempo Pan	3	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 Repollo 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 Repollo 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



Leche

Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:  
cítricos- legumbres-coles y frutos secos



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Medio Ambiente  
Incorporamos productos  
Ecológicos



A nuestros menús con un menor  
impacto medioambiental







algadi

UN VIAJE POR LA COMIDA DE

# México

MIÉRCOLES, 15 DE NOVIEMBRE

Frijoles

Fajita de lomo y verduras  
con Nachos

Gelatina "ranchera" de fresa