

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		1	VIERNES	
									Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1,4,7,3) 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g	
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,4,12,14,6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 753 Kcal 48g Prot 29,8g Lip 55,5g Hc	7	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 659 Kcal 22,9g Prot 19,3g Lip 90,6g	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1,4,7,6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g	
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,2,4,12,14,6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,1,3,4,12,7,6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g	
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1,3,7,14,6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip 88,8g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21	JORNADA FIN DE TRIMESTRE Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (1,3,7,14,6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip		22	
25		26		27		28		29		



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g

4

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Salchichas de pollo y pavo al grill
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)
753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 7, 3)
624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 6)
634 Kcal 27,1g Prot 13,3g Lip 95,2g

5

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g

6

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
471 Kcal 27,6g Prot 8,2g Lip 53,4g Hc

7

Garbanzos hortelana
Pastel de carne con patata gratinada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)
659 Kcal 22,9g Prot 19,3g Lip 90,6g

8

Coditos al ajillo
Abadejo con tomate
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan
(1, 4, 7, 6)
614 Kcal 31,5g Prot 10,2g Lip 73g Hc

11

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)
637 Kcal 17,3g Prot 22,6g Lip 66,4g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo en salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 6)
545 Kcal 30g Prot 8,9g Lip 82,3g Hc

13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)
738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 3, 4, 12, 7, 6)
777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g

18

Coditos pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 6)
751 Kcal 34,4g Prot 19,6g Lip 85,5g

19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 7, 14, 6)
595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip 88,8g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1)
559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip

21

Sopa de ave con letras
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Gelatina de fresa
(1, 3, 14, 6)
591 Kcal 36,3g Prot 15,6g Lip

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos 644 Kcal 29,4g Prot 13,4g Lip 80,7g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12,14) 556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,3) 756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,3,6) 746 Kcal 46,5g Prot 29,4g Lip 64,9g	7	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,3,6,7) 680 Kcal 21g Prot 18,8g Lip 99,3g Hc	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (1,4,7) 677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,2,4,12,14) 642 Kcal 31g Prot 10,4g Lip 99,1g Hc	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,4,7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7) 696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 570 Kcal 25,2g Prot 19,1g Lip 79,6g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14) 554 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo Gelatina de fresa (1,3,7,14) 664 Kcal 30,3g Prot 18,1g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)
608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g

4

Arroz con salsa de tomate
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(12 , 14)
553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)
645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4 , 7)
648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)
630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4 , 14)
574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14 , 4 , 7)
663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3 , 14)
568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc

4

Arroz con salsa de tomate
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(12 , 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc

13

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
								1 Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4 Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12 , 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8 Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc				
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc				
18 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19 Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g					
25	26	27	28	29				



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g

4

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Salchichas de pollo y pavo al grill
Guisantes salteados
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)
753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g

12

Arroz con pollo y verduritas
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g

13

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc

4

Arroz con salsa de tomate
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(12 , 14)

553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g

8

Espirales al ajillo
Palometa con tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc

13

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g

14

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g

18

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12 , 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc
11	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc	12	Arroz con pollo Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Guiso de verduras con patatas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip 93,6g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. N°2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con champiñón
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan integral
(1,4,14,3)
534 Kcal 27,8g Prot 13,5g Lip 69,8g

4

Arroz con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1,6)
526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)
599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g

6

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14)
596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc

7

Garbanzos hortelana
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
564 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 64,2g

8

Coditos al ajillo
Palometa al horno
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1,4)
498 Kcal 29,4g Prot 12,5g Lip 57,7g

11

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14,3)
533 Kcal 14,8g Prot 22,3g Lip 43,9g

12

Arroz con pollo y verduritas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1,6)
546 Kcal 30,1g Prot 8,9g Lip 82,5g Hc

13

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1,6)
575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g

14

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(14)
431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc

15

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,6)
474 Kcal 32,2g Prot 9,5g Lip 57,1g Hc

18

Espaguetis con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1,14)
576 Kcal 28,4g Prot 16g Lip 64,7g Hc

19

Alubias pintas con arroz
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)
483 Kcal 26,5g Prot 16,1g Lip 67,6g

20

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6,14,1)
533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip

21

Sopa de ave con letras
Pollo salteado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14,6)
470 Kcal 35,4g Prot 12,5g Lip

22

25

26

27

28

29



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 Macarrones con champiñón Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (1,4,14,3) 534 Kcal 27,8g Prot 13,5g Lip 69,8g	
4	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14) 596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc	7	Garbanzos hortelana Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 564 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 64,2g	8	Coditos al ajillo Palometa al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4) 498 Kcal 29,4g Prot 12,5g Lip 57,7g
11	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14,3) 533 Kcal 14,8g Prot 22,3g Lip 43,9g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 546 Kcal 30,1g Prot 8,9g Lip 82,5g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14) 431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 474 Kcal 32,2g Prot 9,5g Lip 57,1g Hc
18	Espaguetis con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) 576 Kcal 28,4g Prot 16g Lip 64,7g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 483 Kcal 26,5g Prot 16,1g Lip 67,6g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip	21	Sopa de ave con letras Pollo salteado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 470 Kcal 35,4g Prot 12,5g Lip	22	
25		26		27		28		29	



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Ensalada variada Macarrones con champiñón Acelgas con jamón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral
1262 Kcal 60,9g Prot 36,4g Lip 131,1g Hc									
4	Ensalada variada Crema de verduras frescas Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Fruta del tiempo Pan	5	Ensalada variada Alubias blancas guisadas Coliflor con bechamel Huevo frito con bacon Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	6	Ensalada variada Crema de calabaza Espaguetis con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta del tiempo Pan	7	Ensalada variada Garbanzos hortelana Espinacas rehogadas Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan	8	Ensalada variada Sopa juliana Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan
1277 Kcal 46,2g Prot 29,7g Lip 172,5g Hc		1533 Kcal 65,5g Prot 70,4g Lip 134,4g Hc		1589 Kcal 85,8g Prot 56,2g Lip 149,2g Hc		1230 Kcal 43,3g Prot 42,6g Lip 153,6g Hc		1290 Kcal 55,9g Prot 34,1g Lip 121,7g Hc	
11	Ensalada variada Espaguetis carbonara Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	12	Ensalada variada Crema de puerro Arroz con pollo y verduras Abadejo en salsa marinera Fruta del tiempo Pan	13	Ensalada variada Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan	14	Ensalada variada Crema de calabacín Espirales al ajillo Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	15	Ensalada variada Lentejas ECO estofadas con verduras Brócoli gratinado con queso Filete de merluza empanado Yogur sabor Pan
1521 Kcal 45,7g Prot 55,6g Lip 165,4g Hc		1207 Kcal 54,7g Prot 26g Lip 167,2g Hc		1328 Kcal 58,9g Prot 55,4g Lip 137,2g Hc		1552 Kcal 57,4g Prot 45,9g Lip 153,7g Hc		1492 Kcal 53,5g Prot 59,9g Lip 146,3g Hc	
18	Ensalada variada Crema de champiñón Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	19	Ensalada variada Alubias pintas con arroz Rehogado de verduras variadas Huevos florentina Fruta del tiempo Pan	20	Ensalada variada Patatas estofadas Espirales con verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta del tiempo Pan	21	Ensalada variada Sopa de ave con letras Pisto de verduras Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Gelatina de fresa	22	
1405 Kcal 61,1g Prot 43,2g Lip 162,9g Hc		1581 Kcal 71,9g Prot 66,6g Lip 168,3g Hc		1523 Kcal 55,8g Prot 43g Lip 182,3g Hc		1369 Kcal 60,3g Prot 43,8g Lip 133g Hc			
25		26		27		28		29	



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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)

VITAMINA



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



Sabías que, la Vit. C
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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

