

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  |  | 1  |
| 4 JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA<br>Arroz mexicano<br>Empanaditas de picadillo al queso<br>Nachos<br>Gelatina de fresa<br>Pan<br>(6, 1, 3, 7)<br>875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g | 5 Lentejas guisadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 4, 1, 3)<br>722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g  | 6 Espirales carbonara<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 14, 3)<br>617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g               | 7 Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br>651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g | 8 Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(4, 3, 14, 7, 1, 6)<br>599 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 48,1g    |
| 11 Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 6, 7, 3)<br>602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g                                | 12 Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)<br>697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g  | 13 Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)<br>599 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc         | 14 Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)<br>686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g            | 15 Garbanzos hortelana<br>Filete de limanda empanado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(14, 1, 4, 7, 3)<br>687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g |
| 18 Acelgas rehogadas/crema<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Jamón york<br>Fruta del tiempo<br>(14, 3, 6, 1)<br>619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc                   | 19 Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br>651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g                     | 20 Espaguetis con queso y orégano<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 7, 14, 3, 6)<br>691 Kcal 31,8g Prot 22,3g Lip              | 21 Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 3, 6)<br>699 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g     | 22 Arroz a la milanesa<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 3, 6)<br>647 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g        |
| 25 Lentejas estofadas<br>Boquerones a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 4, 6)<br>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g                | 26 Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)<br>625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc | 27 *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)<br>618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g | 28 Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)<br>650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g        | 29 Coditos salteados con verduras<br>Merluza gratinada con salsa de tomate y queso<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(1, 4, 7, 3)<br>657 Kcal 30,8g Prot 10,9g Lip 68,5g     |



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

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | 1  |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| Arroz tres delicias<br>Lomo salteado<br>Patatas al vapor<br>Gelatina de fresa<br>Pan<br>(3, 6, 14, 1)                  | Lentejas guisadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 7, 14, 4, 1, 3)               | Espirales carbonara<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 14, 3)          | Sopa de cocido<br>Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14) | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(4, 3, 14, 7, 1, 6) |
| 605 Kcal 26,2g Prot 15,5g Lip 82,4g  | 447 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 37,5g Hc   | 556 Kcal 28,9g Prot 20,2g Lip 61,9g  | 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g   | 536 Kcal 18,1g Prot 11,2g Lip 73,5g  |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 6, 7, 3)                | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo revuelto<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)            | Puré de alubias pintas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)         | Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)         | Puré de garbanzos<br>Filete de limanda empanado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(14, 1, 4, 7, 3)         |
| 455 Kcal 18,3g Prot 20,9g Lip 45,8g  | 486 Kcal 13,1g Prot 13,1g Lip 59,8g   | 474 Kcal 27,6g Prot 15,8g Lip 65,1g  | 574 Kcal 14,3g Prot 13,3g Lip 54,6g   | 691 Kcal 30g Prot 21,6g Lip 82,8g Hc   |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Jamón york<br>Fruta del tiempo<br>(14, 3, 6, 1)       | Sopa de cocido<br>Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6, 7, 14) | Espirales con queso y oregano<br>Lacón a la plancha<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 7, 14, 3, 6)              | Puré de alubias blancas<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 3, 6)            | Arroz de verduras<br>Filete de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14, 7, 1, 3, 6)                |
| 557 Kcal 16,6g Prot 21,7g Lip 50,3g  | 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g   | 567 Kcal 26,5g Prot 21,6g Lip  | 558 Kcal 25,5g Prot 9,4g Lip 59,8g  | 477 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 56,9g Hc   |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| Lentejas estofadas<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6, 14, 1, 3, 4) | Crema de judías verdes<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)   | Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6) | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)         | Coditos salteados con verduras<br>Merluza gratinada con salsa de tomate y queso<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1, 4, 7, 3, 6)                 |
| 564 Kcal 21,3g Prot 12,8g Lip 63,8g  | 567 Kcal 25,6g Prot 15,3g Lip 44,7g   | 519 Kcal 23,7g Prot 21g Lip 88,2g Hc   | 574 Kcal 28,1g Prot 15g Lip 44,7g Hc  | 695 Kcal 28,1g Prot 10,1g Lip 58,1g  |



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. 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  |
| 4   | 5  | 6   | 7   | 8  |
| Arroz mexicano<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6)                                     | Lentejas guisadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 7, 14, 4)                                | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 14)                | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 6, 7, 14) | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 3, 14, 7) |
| 683 Kcal 24,2g Prot 16g Lip 107g Hc   | 769 Kcal 39g Prot 12,9g Lip 86,1g Hc   | 599 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 85,6g   | 698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g   | 578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g  |
| 11  | 12   | 13  | 14  | 15   |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1, 6, 7)        | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)                                     | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)            | Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3)                | Garbanzos hortelana<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4, 7)                  |
| 648 Kcal 19,5g Prot 20,3g Lip 79,6g   | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g   | 635 Kcal 31,2g Prot 24,9g Lip 82,4g   | 733 Kcal 19,3g Prot 18,1g Lip 77,3g   | 598 Kcal 31,4g Prot 13,6g Lip 76,5g  |
| 18  | 19   | 20  | 21  | 22   |
| Acelgas rehogadas/crema<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)      | Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 6, 7, 14)        | Espaguetis con queso y orégano<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 7, 14)       | Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1, 4)           | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)          |
| 644 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 69,3g Hc  | 698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g  | 762 Kcal 30g Prot 21,9g Lip 106,4g  | 769 Kcal 33,5g Prot 9,1g Lip 88,3g  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g  |
| 25  | 26   | 27  | 28  | 29   |
| Lentejas estofadas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4) | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3) | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                  | Coditos salteados con verduras<br>Merluza gratinada con salsa de tomate y queso<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 4, 7)         |
| 729 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 87,9g   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc   | 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g  | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g   | 803 Kcal 28,3g Prot 10,1g Lip 84,1g  |



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





| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | 1  |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8  |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Patatas chips<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Lentejas estofadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)  | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                   | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 3, 14) |
| 702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g  | 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc   | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g  | 537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g  |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)  | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)     | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | Garbanzos con verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)               |
| 512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc   | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g  | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g  |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)               | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)   | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)          |
| 643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc  | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g   | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip  | 819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Lentejas estofadas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)   | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3) | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)       | *Espirales rehogados con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)                            |
| 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc  | 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g  | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g  | 491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g 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. 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  |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8  |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                       | Lentejas estofadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)  | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                   | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 3, 14, 7) |
| 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g  | 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc   | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g  | 578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g  |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 6, 7) | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)  | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)     | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | Garbanzos con verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4, 7)               |
| 601 Kcal 17,8g Prot 20g Lip 70,4g Hc  | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g  | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc   |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)                   | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)   | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)          |
| 643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc  | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g   | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Lentejas estofadas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)       | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3) | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)       | *Espirales rehogados con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 7)                            |
| 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc  | 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g  | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g  | 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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. 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   |
| 4  | 5   | 6   | 7  | 8   |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo con salsa de pimientos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)  | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)               | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)     | Patatas estofadas<br>Chuleta de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7) |
| 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g   | 377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc   | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g  | 649 Kcal 27,7g Prot 27,8g Lip 62,6g   |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15  |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 6, 7, 1)                   | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                              | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Garbanzos con verduras<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)             |
| 645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g  | 840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g  | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g   |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22  |
| Crema de acelgas<br>Filete de pollo guisado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                  | Alubias blancas estofadas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)   |
| 457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g  | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g   | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g   |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29  |
| Lentejas estofadas<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Paella valenciana<br>Filete de pavo plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                   | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)           | *Espirales rehogados con verduras<br>Filete de pollo guisado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)                           |
| 417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc  | 558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc   | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g  | 442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g   |



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  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | 1  |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8  |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                 | Lentejas estofadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)  | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)               | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Cazuela de patatas con rape<br>Chuleta de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14, 7) |
| 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g  | 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc   | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g  | 688 Kcal 32,1g Prot 28g Lip 62,8g Hc   |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 6, 7, 1)        | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                              | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | Garbanzos con verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4, 7)                     |
| 645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g   | 840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g  | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc   |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Crema de acelgas<br>Filete de pollo guisado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)           | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                  | Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)   | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)                |
| 457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g   | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g   | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Lentejas estofadas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4) | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Paella valenciana<br>Filete de pavo plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14)        | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)       | *Espirales rehogados con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 7)                                  |
| 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc  | 598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g   | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g  | 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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. 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                                   |  |
| 4                                     | Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Patatas chips<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | 5                                     | Lentejas estofadas<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)  | 6                                    | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                   | 7                                   | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | 8                                   | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 3, 14) |
| 702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g  |   | 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc |   | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g  |   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g |  | 537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g |  |
| 11                                    | Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1)            | 12                                    | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)  | 13                                   | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)     | 14                                  | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | 15                                  | Garbanzos con verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)               |
| 556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc |   | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g  |   | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc |   | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g |  | 544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g |  |
| 18                                    | Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)             | 19                                    | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | 20                                   | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | 21                                  | Alubias blancas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)   | 22                                  | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)          |
| 643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc  |   | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g   |   | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g    |   | 770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip       |  | 819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g |  |
| 25                                    | Lentejas estofadas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4) | 26                                    | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | 27                                   | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3) | 28                                  | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)       | 29                                  | *Espirales rehogados con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4)                            |
| 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g   |   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc  |   | 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g |   | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g |  | 491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g 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. 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   |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8   |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de calabacín<br>Merluza guisada con patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)                    | Espirales al ajillo<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                        | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                  | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 3, 14, 7)  |
| 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g  | 603 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc   | 547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g   | 602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc   | 578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g   |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15  |
| Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)       | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)                    | Macarrones con pisto<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)            | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            | Patatas guisadas con verduras frescas<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4, 7) |
| 512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc   | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g  | 506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 483 Kcal 22,9g Prot 10,3g Lip 64,4g   |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22  |
| Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)                     | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                             | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                      | Patatas estofadas<br>Merluza en salsa verde<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)     | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)           |
| 643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc  | 602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc  | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 606 Kcal 20g Prot 10,3g Lip 77,2g  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g   |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29  |
| Sopa de picadillo de pollo<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14) | Verduras variadas rehogadas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 14, 3) | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | *Espirales rehogados con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 7)                             |
| 536 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g   | 728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g   | 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g  | 689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g  | 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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. 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   |
| 4  | 5  | 6   | 7  | 8   |
| Arroz con salsa de tomate<br>Lomo salteado<br>Nachos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo con salsa de pimientos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)   | Espirales al ajillo<br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)               | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)     | Patatas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 7)     |
| 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g   | 377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc  | 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g   | 493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g  | 540 Kcal 14,1g Prot 14,1g Lip 62,6g   |
| 11   | 12   | 13  | 14   | 15  |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Cuscús<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 6, 7, 1)                   | Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)   | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Sopa de ave<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Garbanzos con verduras<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)           |
| 645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g  | 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g   | 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc  | 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g  | 606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g   |
| 18   | 19   | 20  | 21   | 22  |
| Crema de acelgas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)                        | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                       | Espaguetis con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)                  | Alubias blancas estofadas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7) |
| 643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc   | 574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g  | 553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g   | 681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip  | 861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g   |
| 25   | 26   | 27  | 28   | 29  |
| Lentejas estofadas<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/ Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14) | Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)        | Crema de zanahoria<br>Estofado de cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)           | *Espirales rehogados con verduras<br>Filete de pollo guisado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos<br>(7)                         |
| 417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc   | 672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc   | 624 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 114,1g  | 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g  | 442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g   |



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



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|---|--|---|
|   |   |   |  | 1   |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8   |
| Arroz con verduras<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)                   | Lentejas estofadas<br>Merluza al horno<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 3, 6)   | Espirales al ajillo<br>Filete de merluza plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 14, 3, 6)                   | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)                            | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Zanahoria baby<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 3, 1, 6)                   |
| 577 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 81,2g   | 478 Kcal 19,5g Prot 8,4g Lip 35,7g Hc   | 502 Kcal 27,1g Prot 9,7g Lip 70g Hc   | 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g  | 506 Kcal 18,6g Prot 13g Lip 54,7g Hc  |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15  |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 6, 7, 1, 3) | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Huevo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)                            | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6) | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6) | Garbanzos con verduras<br>Merluza al perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 4, 1, 3) |
| 531 Kcal 18,9g Prot 20,4g Lip 50,7g   | 510 Kcal 20,1g Prot 18,7g Lip 79,7g   | 502 Kcal 33,4g Prot 15,5g Lip 67,9g   | 555 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,7g Hc   | 505 Kcal 30,6g Prot 12,4g Lip 61,6g   |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22  |
| Acelgas rehogadas/crema<br>Tortilla francesa de jamón york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 3, 6, 1)     | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)   | Espaguetis con verduras<br>Lacón a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 3, 6)                                     | Alubias blancas estofadas<br>Merluza al horno<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 3, 6)    | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 7, 1, 3, 6) |
| 491 Kcal 15,9g Prot 13,4g Lip 42,4g   | 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g   | 539 Kcal 29g Prot 17,8g Lip 83,2g   | 577 Kcal 32,9g Prot 9,3g Lip 69,6g   | 514 Kcal 59,6g Prot 35,8g Lip 77,1g   |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29  |
| Lentejas estofadas<br>Merluza al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 3, 6)               | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>/Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)  | Coditos salteados con verduras<br>Merluza al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 3, 6)                                   |
| 467 Kcal 21,1g Prot 8,7g Lip 37,2g Hc   | 518 Kcal 26,9g Prot 12,9g Lip 42,2g   | 518 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g  | 456 Kcal 7,3g Prot 8,1g Lip 51,1g Hc   | 567 Kcal 25,6g Prot 7,5g Lip 70,1g 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. 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   |
| 4   | 5  | 6   | 7  | 8   |
| Arroz con verduras<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)                   | Lentejas estofadas<br>Merluza al horno<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 3, 6)  | Espirales al ajillo<br>Filete de merluza plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 14, 3, 6)                   | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)                            | Cazuela de patatas con rape<br>Tortilla francesa<br>Zanahoria baby<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(4, 3, 1, 6)                   |
| 577 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 81,2g   | 478 Kcal 19,5g Prot 8,4g Lip 35,7g Hc  | 502 Kcal 27,1g Prot 9,7g Lip 70g Hc   | 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g  | 506 Kcal 18,6g Prot 13g Lip 54,7g Hc  |
| 11  | 12   | 13  | 14   | 15  |
| Crema de verduras frescas<br>Roti de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 6, 7, 1, 3) | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Huevo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3, 14, 1, 6)                         | Alubias pintas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6) | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6) | Garbanzos con verduras<br>Merluza al perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>(14, 4, 1, 3) |
| 531 Kcal 18,9g Prot 20,4g Lip 50,7g   | 510 Kcal 20,1g Prot 18,7g Lip 79,7g  | 502 Kcal 33,4g Prot 15,5g Lip 67,9g   | 555 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,7g Hc   | 505 Kcal 30,6g Prot 12,4g Lip 61,6g   |
| 18  | 19   | 20  | 21   | 22  |
| Acelgas rehogadas/crema<br>Tortilla francesa de jamón york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 3, 6, 1)     | Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 3, 6)  | Espaguetis con verduras<br>Lacón a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 14, 3, 6)                                     | Alubias blancas estofadas<br>Merluza al horno<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 4, 1, 3, 6)    | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 7, 1, 3, 6) |
| 491 Kcal 15,9g Prot 13,4g Lip 42,4g   | 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g  | 539 Kcal 29g Prot 17,8g Lip 83,2g   | 577 Kcal 32,9g Prot 9,3g Lip 69,6g   | 514 Kcal 59,6g Prot 35,8g Lip 77,1g   |
| 25  | 26   | 27  | 28   | 29  |
| Lentejas estofadas<br>Merluza al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 4, 3, 6)               | Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6) | *Paella valenciana<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2, 4, 12, 14, 3, 1, 6)   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14, 1, 3, 6)  | Coditos salteados con verduras<br>Merluza al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1, 4, 3, 6)                                   |
| 467 Kcal 21,1g Prot 8,7g Lip 37,2g Hc   | 518 Kcal 26,9g Prot 12,9g Lip 42,2g  | 518 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g  | 456 Kcal 7,3g Prot 8,1g Lip 51,1g Hc   | 567 Kcal 25,6g Prot 7,5g Lip 70,1g 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. 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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



we care

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades.  
Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos.  
Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



## Imprescindibles del OTOÑO



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