

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan (6,7,1,3)  623 Kcal 13,8g Prot 8,7g Lip 118,2g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1,6)  619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6,7,14,1,4,3)  634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14,1,3,6)  610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6	FESTIVO		
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan (1,4,14,3,6)  737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1,6,3)  599 Kcal 19,7g Prot 15,2g Lip 78g Hc	11	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14)  633 Kcal 29g Prot 22g Lip 74,7g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14,3,1,6)  629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc	13	Lentejas de la abuela (chorizo) Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (6,7,14,4,1,3)  698 Kcal 43,4g Prot 23,8g Lip 78g Hc		
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7,14,1,3,6)  634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g	17	Marmitako Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4,6,14,1,3)  692 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 86,2g	18	Espaguetis boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14)  707 Kcal 19,5g Prot 25,5g Lip 98,3g	19	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1,4,3,6)  727 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g	20	JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral 905 Kcal 34g Prot 37,4g Lip 102,6g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 14, 1, 3)  492 Kcal 7,8g Prot 7,6g Lip 71g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)  511 Kcal 22,1g Prot 8,9g Lip 56,6g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Macarrones salteados con orégano Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 3, 6)  606 Kcal 25,7g Prot 9,6g Lip 73,2g Hc	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  567 Kcal 26,9g Prot 16g Lip 57,7g Hc	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  577 Kcal 29,6g Prot 30,2g Lip 42,4g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  551 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 63,1g	13 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 3)  628 Kcal 35,7g Prot 15,6g Lip 72,3g			
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  564 Kcal 29,9g Prot 15,2g Lip 73g Hc	17	Marmitako Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1, 3)  590 Kcal 26,6g Prot 25,5g Lip 60,3g	18	Espaguetis al ajillo Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  600 Kcal 45,5g Prot 38,2g Lip 90,8g Hc	19	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Caella a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)  588 Kcal 36g Prot 19,6g Lip 63g Hc	20 Sopa Navideña Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  580 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 69,4g			
23		24		25		26		27			
30		31									



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  Sésamo
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 14, 1, 3)  492 Kcal 7,8g Prot 7,6g Lip 71g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)  511 Kcal 22,1g Prot 8,9g Lip 56,6g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6 FESTIVO			
9	Macarrones salteados con orégano Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 3, 6)  606 Kcal 25,7g Prot 9,6g Lip 73,2g Hc	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  535 Kcal 25,9g Prot 15,8g Lip 51,8g	11	Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  577 Kcal 29,6g Prot 30,2g Lip 42,4g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  551 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 63,1g	13 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 3)  628 Kcal 35,7g Prot 15,6g Lip 72,3g			
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  564 Kcal 29,9g Prot 15,2g Lip 73g Hc	17	Marmitako Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1, 3)  590 Kcal 26,6g Prot 25,5g Lip 60,3g	18	Espaguetis al ajillo Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  600 Kcal 45,5g Prot 38,2g Lip 90,8g Hc	19	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Caella a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6)  588 Kcal 36g Prot 19,6g Lip 63g Hc	20 Sopa Navideña Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6)  580 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 69,4g			
23		24		25		26		27			
30		31									



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz murciano Filete de pollo guisado Puré de patatas Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3)  664 Kcal 23,7g Prot 8,4g Lip 118,7g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  599 Kcal 23,6g Prot 21,4g Lip 66,7g	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3)  573 Kcal 26,8g Prot 17,8g Lip 41,3g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  557 Kcal 23,8g Prot 18g Lip 55,9g Hc	6 FESTIVO				
9	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de fresa Pan (1, 4, 14, 3, 6)  676 Kcal 18,5g Prot 26g Lip 84,6g Hc	10	Crema de verduras frescas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 3)  473 Kcal 17,5g Prot 15,5g Lip 62,8g	11	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)  585 Kcal 27,4g Prot 21,7g Lip 65,9g	12	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6)  578 Kcal 15,7g Prot 21,3g Lip 56,9g	13	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan integral (14, 4, 7, 1, 3)  669 Kcal 37,8g Prot 17,4g Lip 68,8g			
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (7, 14, 1, 3, 6)  527 Kcal 29g Prot 20,6g Lip 55,4g Hc	17	Patatas con pescado Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 3, 6)  603 Kcal 30,5g Prot 22,9g Lip 56,6g	18	Macarrones boloñesa Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)  627 Kcal 15,8g Prot 24,8g Lip 78g Hc	19	Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (4, 14, 1, 3, 6)  518 Kcal 26,1g Prot 12,3g Lip 43,6g	20	Sopa Navideña Tiras de pollo empanadas Verduras y patata Tarrina de nata y fresa s/g Pan integral (1, 3, 7)  573 Kcal 37,3g Prot 16,3g Lip 58,1g			
23		24		25		26		27				
30		31										



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			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7)  731 Kcal 14g Prot 8,7g Lip 144,2g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas con chorizo Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)  681 Kcal 27,1g Prot 17,8g Lip 67,3g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g	6	FESTIVO		
9	Macarrones con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (1, 4, 14)  747 Kcal 23,1g Prot 13,6g Lip 99,1g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 5)  614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  680 Kcal 27,2g Prot 21,5g Lip 89,4g	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  502 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 55,1g		
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)  553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)  943 Kcal 44,8g Prot 40g Lip 95,3g Hc	19	Garbanzos hortelana (zanahoria,pimiento,calabacín) Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  802 Kcal 39,3g Prot 19,1g Lip 113,5g	20	Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7)  950 Kcal 31,5g Prot 36,5g Lip 118,3g		
23		24		25		26		27			
30		31									



-  1 GLUTEN
-  2 CRUSTACEOS
-  3 HUEVOS
-  4 PESCADO
-  5 CACAHUETES
-  6 SOJA
-  7 LÁCTEOS
-  8 FRUTOS SECOS
-  9 APIPO
-  10 MOSTAZA
-  11 SÉSAMO
-  12 MOLUSCO
-  13 ALMENDRAS
-  14 SULFITOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )  666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )  558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g	6 FESTIVO			
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )  535 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 61,1g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )  643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )  461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc		
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g Hc	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 4 , 6 , 14 )  553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 3 , 14 )  755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g	19	Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )  708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g	20	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos  706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 6 , 14 )  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )  666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos ( 14 , 4 , 7 )  599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g	6 FESTIVO			
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos ( 4 , 14 )  542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g	10	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 )  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 3 )  643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos ( 14 , 4 , 7 )  502 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 55,1g		
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 7 , 14 )  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 4 , 6 , 14 )  553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 3 , 14 )  755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g	19	Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 , 4 )  708 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 84,2g	20	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos ( 7 )  791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  643 Kcal 33,4g Prot 14,6g Lip 83,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  525 Kcal 22,7g Prot 10,8g Lip 72,8g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g	6				FESTIVO
9	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (14)  491 Kcal 18,8g Prot 15,5g Lip 64,1g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 5)  614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g	13				Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  487 Kcal 26,6g Prot 12,2g Lip 55g Hc
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Patatas estofadas con verduras frescas *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  530 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 75,7g	18	*Espaguetis boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  457 Kcal 27,7g Prot 11,7g Lip 55,3g	19	Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  569 Kcal 27,8g Prot 13,7g Lip 80g Hc	20				Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g
23		24		25		26		27				
30		31										



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  643 Kcal 33,4g Prot 14,6g Lip 83,5g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g	6 FESTIVO			
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (4, 14)  542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6)  614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  465 Kcal 21,6g Prot 14,9g Lip 57,8g	13 Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  502 Kcal 20,1g Prot 15,9g Lip 55,1g			
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)  553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  457 Kcal 27,7g Prot 11,7g Lip 55,3g	19	Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g	20 Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g			
23		24		25		26		27			
30		31									



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  666 Kcal 22,5g Prot 21g Lip 85,3g Hc	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  558 Kcal 20,3g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g	6 FESTIVO			
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  535 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 61,1g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 5)  614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  461 Kcal 18g Prot 14,1g Lip 58,6g Hc		
16	Crema de coliflor Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  544 Kcal 24,9g Prot 17g Lip 72,4g Hc	17	Marmitako *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14)  553 Kcal 24,3g Prot 15,1g Lip 77,6g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g	19	Garbanzos con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  789 Kcal 38,9g Prot 19,1g Lip 111,4g	20	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos  706 Kcal 14,2g Prot 9,4g Lip 132,9g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  600 Kcal 27,7g Prot 7,8g Lip 100g Hc	3	*Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  444 Kcal 10,1g Prot 20,2g Lip 53,8g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  599 Kcal 22,4g Prot 10,2g Lip 67,9g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  631 Kcal 21,8g Prot 17,5g Lip 77,5g	6 FESTIVO				
9	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (4, 14)  542 Kcal 16,7g Prot 10,6g Lip 63,8g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  613 Kcal 23,6g Prot 18,2g Lip 72g Hc	11	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	12	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  700 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 70,7g Hc	13	Arroz con champiñones Limanda al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  717 Kcal 25,2g Prot 16,6g Lip 100,4g			
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Patatas con pescado *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  663 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 85g Hc	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g	19	Arroz con verduras Caella adobada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)  824 Kcal 32,4g Prot 16,1g Lip 131,4g	20	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g			
23		24		25		26		27				
30		31										



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIPO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALGAS
- 14  SULFITOS

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	Arroz murciano Salchichas de pavo al grill Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)  522 Kcal 8,6g Prot 7,6g Lip 101,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  655 Kcal 22,1g Prot 21,1g Lip 83,3g	4	Patatas estofadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)  478 Kcal 24,5g Prot 11,2g Lip 58,1g	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  625 Kcal 22,7g Prot 17,7g Lip 74,6g	6 FESTIVO			
9	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Gelatina de limón Pan sin alérgenos (14)  491 Kcal 18,8g Prot 15,5g Lip 64,1g	10	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6)  614 Kcal 16,9g Prot 14,6g Lip 86,7g	11	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  556 Kcal 25g Prot 13g Lip 80,5g Hc	12	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  643 Kcal 15,5g Prot 21,3g Lip 71,8g	13	Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  487 Kcal 26,6g Prot 12,2g Lip 55g Hc		
16	Coliflor al queso gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  535 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 61,9g	17	Patatas estofadas con verduras frescas *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  530 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 75,7g	18	*Espaguetis boloñesa Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  755 Kcal 39,1g Prot 37,4g Lip 60,5g	19	Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  569 Kcal 27,8g Prot 13,7g Lip 80g Hc	20	Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  791 Kcal 15,5g Prot 14,5g Lip 138,6g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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		
2	Arroz murciano Brócoli rehogado Salchichas de pavo al grill (E1) Patatas asadas al horno Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Crema de zanahoria Tortilla francesa Calabacín a la plancha Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	4	Patatas con chorizo Acelgas a la casera Merluza en salsa de pimientos Berenjenas a la plancha Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	5	Crema de calabacín Espirales con verduras Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	6		
9	Macarrones con tomate Guisantes salteados Merluza al limón Zanahoria salteada Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	10	Crema de verduras Paella valenciana Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	11	Sopa de cocido Rollo con patatas Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	12	Judías verdes rehogadas Coditos carbonara Tortilla española Calabacín a la romana Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	13	Lentejas guisadas Crema de calabacín Limanda al horno Patatas panadera Ensalada mixta Fruta y yogur Pan integral	
16	Coliflor al gratén con patatas Sopa minestrone Hamburguesa mixta casera a la plancha Patatas fritas Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	17	Marmitako Menestra de verduras Escalope de cerdo Pimientos fritos Ensalada mixta Fruta de temporada Pan	18	Espaguetis boloñesa Acelgas con patatas Huevos a la villaroy Jardinera de verduras Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	19	Garbanzos hortelana Crema de calabaza Caella adobada Puré de patatas Ensalada mixta Fruta y yogur Pan	20	Sopa Navideña Tallarines al ajillo Pizza de jamón y queso Patatas chips Ensalada mixta Tarrina de nata y fresa s/g	
23		24		25		26		27		
30										





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### 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)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



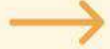
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

MÁS VERDE

