



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Macarrones con salsa de tomate
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
663 Kcal 16,2g Prot 22,7g Lip 95g Hc

6 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
644 Kcal 37,4g Prot 14,2g Lip 77,9g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc

8 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al horno
*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 4, 10, 14, 1)
667 Kcal 25,5g Prot 10g Lip 88,6g Hc

9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
Chips de calabacín
Yogur sabor
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 7)
666 Kcal 30,1g Prot 37,2g Lip 44,5g Hc

12 Gratinado de coliflor con queso
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)
704 Kcal 33,3g Prot 24g Lip 79,2g Hc

13 Espirales con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)
697 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 88,9g Hc

14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO
Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Limonada
Rosquilla
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
769 Kcal 35,7g Prot 33,6g Lip 75,2g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DÍA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgicos
(14, 3, 7)
703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc

19 Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)
663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1)
601 Kcal 20,2g Prot 12,1g Lip 81,2g Hc

21 Espaguetis carbonara (bacon)
Salmón al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan
(1, 6, 7, 4)
702 Kcal 39,6g Prot 17,1g Lip 77,5g Hc

22 Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 7)
613 Kcal 27,9g Prot 23,9g Lip 66,3g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan integral
(3, 14, 7, 1)
706 Kcal 24,1g Prot 28,3g Lip 77,8g Hc

26 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
785 Kcal 43,8g Prot 15,7g Lip 78g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan
(6, 1, 3, 4, 7, 14)
664 Kcal 11,8g Prot 16g Lip 88,9g Hc

29 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc

30 Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 6, 14, 3, 4, 7)
652 Kcal 35,2g Prot 18g Lip 79,2g Hc

* SAMYRECETAS CONCURSO



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/ R.N (T.S. Nº1169/2011)

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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Macarrones con salsa de tomate
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
544 Kcal 12,6g Prot 21,4g Lip 74,7g Hc

6 Alubias blancas estofadas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
463 Kcal 22,3g Prot 10,2g Lip 60,2g Hc

7 Crema de verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
448 Kcal 14,1g Prot 17,9g Lip 48,1g Hc

1 FESTIVO NACIONAL
2
8 Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 4, 14, 1)
537 Kcal 20,2g Prot 8,8g Lip 72g Hc

9 FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID
Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
Chips de calabacín
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 7, 3)
634 Kcal 26,5g Prot 30,6g Lip 54,3g Hc

12 Crema de coliflor
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
551 Kcal 25,9g Prot 18,3g Lip 64,9g Hc

13 Espirales con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)
543 Kcal 16,2g Prot 16g Lip 76,4g Hc

14 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Rosquilla
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
668 Kcal 32g Prot 30,7g Lip 61,9g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DÍA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
612 Kcal 22,4g Prot 22,7g Lip 62,4g Hc

19 Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)
498 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 65g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1)
469 Kcal 16,1g Prot 11,9g Lip 56,5g Hc

21 Códigos con tomate
Merluza al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan
(1, 4)
618 Kcal 20,2g Prot 9,8g Lip 67,9g Hc

22 Garbanzos guisados
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1)
563 Kcal 25,4g Prot 28,1g Lip 50,2g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Patatas dado
Yogur sabor
Pan integral
(3, 6, 14, 7, 1)
525 Kcal 19,4g Prot 16,5g Lip 65g Hc

26 Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
461 Kcal 15g Prot 19,5g Lip 51,3g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
598 Kcal 34,4g Prot 15,7g Lip 46,9g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 1, 4, 14)
568 Kcal 19,4g Prot 11,2g Lip 77,9g Hc

29 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
573 Kcal 31,1g Prot 21,1g Lip 61g Hc

30 Ensalada de pasta tricolor (jamón york y manzana)
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga con tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 6, 14, 3, 4, 7)
520 Kcal 30,3g Prot 15,9g Lip 56,8g 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/ R.N (T.S.) 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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1		2
					<u>FESTIVO NACIONAL</u>	<u>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</u>
5	6	7	8	9		
Macarrones al ajillo Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 548 Kcal 21,6g Prot 18,4g Lip 69,7g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (14, 1) 593 Kcal 36,4g Prot 11,1g Lip 72,5g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1) 530 Kcal 24,6g Prot 15,9g Lip 57g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 10, 14, 1) 606 Kcal 23,5g Prot 9,6g Lip 77,3g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan integral (3, 4, 14, 1) 569 Kcal 28g Prot 23g Lip 43,4g Hc		
12	13	14	15	16		
Crema de coliflor Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1) 519 Kcal 25,1g Prot 18,3g Lip 61,2g Hc	Espirales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 541 Kcal 24g Prot 9,3g Lip 58,3g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3) 543 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc	<u>DÍA FESTIVO</u>	<u>DÍA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc		
19	20	21	22	23		
Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 524 Kcal 25,1g Prot 16,4g Lip 64,2g Hc	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) 495 Kcal 16,7g Prot 11,4g Lip 61,5g Hc	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan (1, 4) 539 Kcal 36,5g Prot 13,3g Lip 74,3g Hc	Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 552 Kcal 25,9g Prot 23,5g Lip 55g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (3, 6, 14, 1) 541 Kcal 18,6g Prot 13,5g Lip 80,1g Hc		
26	27	28	29	30		
Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 500 Kcal 16g Prot 23,4g Lip 52g Hc	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (14, 1) 564 Kcal 39,5g Prot 14,7g Lip 55,5g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo *GAZPACHO DE SANDÍA y Pan (4, 14, 1) 586 Kcal 24,4g Prot 11,2g Lip 87,6g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3) 543 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc	Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan (1, 6, 14, 4, 7) 555 Kcal 35,9g Prot 13,7g Lip 67,2g 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/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1		2
					<u>FESTIVO NACIONAL</u>	<u>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</u>
5	6	7	8	9		
Macarrones con salsa de tomate Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 699 Kcal 14,3g Prot 22,3g Lip 104g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana *Calabacín chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7) 758 Kcal 29,7g Prot 32,6g Lip 61,8g Hc		
12	13	14	15	16		
Gratinado de coliflor con queso Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 602 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 62,5g Hc	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 733 Kcal 19,5g Prot 24,5g Lip 98g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 708 Kcal 32,9g Prot 23,5g Lip 82,9g Hc	<u>DÍA FESTIVO</u>	<u>DÍA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc		
19	20	21	22	23		
Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14) 561 Kcal 23,2g Prot 16g Lip 73,2g Hc	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc	Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan sin alérgenos (1, 4) 929 Kcal 38,9g Prot 16,6g Lip 107,6g Hc	Garbanzos guisados con chorizo Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 739 Kcal 29,9g Prot 32,9g Lip 74,7g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc		
26	27	28	29	30		
Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 812 Kcal 41,6g Prot 14,9g Lip 85,8g Hc	Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo *GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 708 Kcal 32,9g Prot 23,5g Lip 82,9g Hc	Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3, 4, 7) 689 Kcal 33,3g Prot 17,6g Lip 88,2g 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/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 *Macarrones con tomate
Huevos cocidos con
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc

6 Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
735 Kcal 40,2g Prot 17,6g Lip 87,1g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga
y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1 8 Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Merluza al horno
*TIMBAL DE VERDURAS
ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 10, 14)
704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc

2 9 Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Lomo en salsa de manzana
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc

12 Crema de coliflor
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc

13 *Espirales rehogados con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc

14 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DIA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

19 Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

21 Espaguetis al ajillo
Salmón al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan sin alérgenos
(4)
648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc

22 Garbanzos con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc

26 Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
813 Kcal 40,5g Prot 17,7g Lip 81,1g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin
alérgenos
(6, 4, 14)
935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc

29 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

30 Ensalada de pasta
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
488 Kcal 23,7g Prot 16,6g Lip 55,1g 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/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

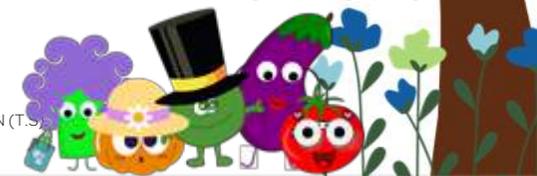
VIERNES

				1		2
					<u>FESTIVO NACIONAL</u>	<u>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</u>
5	6	7	8	9		
*Macarrones con tomate *Huevos con bechamel Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 7, 14) 505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 40,2g Prot 17,6g Lip 87,1g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana *Calabacín chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7) 758 Kcal 29,7g Prot 32,6g Lip 61,8g Hc		
12	13	14	15	16		
Crema de coliflor Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc	*Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc		<u>DÍA FESTIVO</u>	<u>DIA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc	
19	20	21	22	23		
Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc	Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc	Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc		
26	27	28	29	30		
Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 813 Kcal 40,5g Prot 17,7g Lip 81,1g Hc	Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo *GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc	Ensalada de pasta Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 542 Kcal 24,5g Prot 20,1g Lip 55g 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/ R.N (T.S.)
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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 *Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc

6 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1 2
FESTIVO NACIONAL
8 Arroz dos delicias
Filete de pavo al limón
*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(10, 14)
604 Kcal 22,6g Prot 9,5g Lip 101g Hc

2 FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID
9 Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
*Calabacín chips
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
665 Kcal 23,5g Prot 25,2g Lip 61,2g Hc

12 Gratinado de coliflor con queso
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
602 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 62,5g Hc

13 *Espirales rehogados con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
381 Kcal 17,1g Prot 8,5g Lip 49,1g Hc

14 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DIA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Pollo salteado
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
633 Kcal 38g Prot 12g Lip 71,3g Hc

19 Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

21 Espaguetis al ajillo
Filete de pollo al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan sin alérgenos
446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc

22 Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
864 Kcal 30,8g Prot 27,4g Lip 108,3g Hc

26 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos
(6, 14)
887 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 134,8g Hc

29 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

30 Ensalada de pasta
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)
437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc



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

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

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 *Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc

6 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1 2 FESTIVO NACIONAL
Arroz dos delicias
Merluza al horno
*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 10, 14)
691 Kcal 22,8g Prot 9g Lip 97,9g Hc

2 FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID
Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
*Calabacín chips
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
665 Kcal 23,5g Prot 25,2g Lip 61,2g Hc

12 Gratinado de coliflor con queso
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
602 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 62,5g Hc

13 *Espirales rehogados con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
557 Kcal 12,8g Prot 23,4g Lip 64,8g Hc

14 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DÍA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Pollo salteado
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
633 Kcal 38g Prot 12g Lip 71,3g Hc

19 Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

21 Espaguetis al ajillo
Salmón al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan sin alérgenos
(4)
648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc

22 Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
864 Kcal 30,8g Prot 27,4g Lip 108,3g Hc

26 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos
(6, 4, 14)
935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc

29 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

30 Ensalada de pasta
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
542 Kcal 24,5g Prot 20,1g Lip 55g 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: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			<u>FESTIVO NACIONAL</u>	<u>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</u>

5	*Macarrones con tomate Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc	7	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc	8	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana *Calabacín chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc
---	---	---	--	---	--	---	---	---	--

12	Crema de coliflor Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc	13	*Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc	15	<u>DÍA FESTIVO</u>	16	<u>DIA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc
----	---	----	---	----	---	----	--------------------	----	--

19	Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc	20	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc	21	Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc	22	Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc	23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc
----	--	----	--	----	---	----	--	----	---

26	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc	27	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc	28	Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo *GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc	29	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc	30	Ensalada de pasta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 445 Kcal 23,9g Prot 12,3g Lip 53,7g 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/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

- *Macarrones con tomate
- *Huevos con bechamel
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (3, 7, 14)

505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc

6

- Sopa de verdura y pasta
- Ragout de pollo en salsa
- Patatas dado
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14, 1)

465 Kcal 23,6g Prot 13g Lip 57,9g Hc

7

- Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
- Hamburguesa de ternera casera a la plancha
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1

2

FESTIVO NACIONAL

- Arroz dos delicias
- Merluza al horno
- *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (4, 10, 14)

691 Kcal 22,8g Prot 9g Lip 97,9g Hc

FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID

- Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
- Lomo en salsa de manzana
- *Calabacín chips
- Yogur sabor
- Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7)

758 Kcal 29,7g Prot 32,6g Lip 61,8g Hc

12

- Crema de coliflor
- Cinta de lomo al ajillo
- Patatas a lo pobre
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc

13

- *Espirales rehogados con verduras
- *Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (4, 14)

520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc

14

- Sopa de ave
- Pollo cocido
- Patata y zanahoria cocida
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos

498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc

15

DÍA FESTIVO

16

DIA SIN GLUTEN

- Pisto de verduras
- Tortilla francesa
- Champiñón salteado
- Yogur sabor
- Pan sin alérgenos (3, 7)

617 Kcal 14,7g Prot 24g Lip 49,5g Hc

19

- Sopa de ave
- Albóndigas de ternera en salsa
- Salteado de patata y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc

20

- Crema de calabacín
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

526 Kcal 20,3g Prot 14,5g Lip 55,9g Hc

21

- Espaguetis al ajillo
- Salmón al horno
- Zanahoria baby
- *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
- Pan sin alérgenos (4)

614 Kcal 28,4g Prot 12g Lip 59g Hc

22

- Guiso de patatas con verduras
- Filete de pavo en salsa
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

434 Kcal 19,3g Prot 8,7g Lip 63,1g Hc

23

- Arroz con salsa de tomate
- Huevo frito
- Patatas fritas
- Yogur sabor
- Pan sin alérgenos (3, 14, 7)

803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26

- Verduras variadas rehogadas
- Tortilla de patata
- Ensalada de lechuga y aceitunas
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14, 3)

622 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 64,1g Hc

27

- Crema de calabaza
- Estofado de cerdo en salsa
- Patatas dado
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos (14)

675 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 65,4g Hc

28

- Arroz con verduras
- Merluza al ajillo
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- *GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos (4, 14)

901 Kcal 23,3g Prot 10,8g Lip 135,3g Hc

29

- Sopa de ave
- Pollo cocido
- Patata y zanahoria cocida
- Fruta del tiempo
- Pan sin alérgenos

498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc

30

- Ensalada de pasta
- Abadejo a la romana
- Ensalada de lechuga y tomate
- Tarrina de nata y fresa s/g
- Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7)

498 Kcal 24,7g Prot 15,8g Lip 53,7g 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/ R.N (T.S.)

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 *Macarrones con tomate
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)
505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc

6 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1 8 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Filete de pavo al limón
*TIMBAL DE VERDURAS
ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 10, 14)
617 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 100,7g Hc

2 9 Ensalada de patata
Lomo en salsa de manzana
*Calabacín chips
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
665 Kcal 23,5g Prot 25,2g Lip 61,2g Hc

12 Gratinado de coliflor con queso
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
602 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 62,5g Hc

13 *Espirales rehogados con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
381 Kcal 17,1g Prot 8,5g Lip 49,1g Hc

14 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Rosquilla
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3)
636 Kcal 25,6g Prot 22,6g Lip 74,9g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DIA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc

19 Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc

20 Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

21 Espaguetis al ajillo
Filete de pollo al horno
Guisantes salteados
*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta
Pan sin alérgenos
446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc

22 Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

23 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc

27 Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc

28 Arroz con salchichas de pavo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos
(6, 14)
887 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 134,8g Hc

29 Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc

30 Ensalada de pasta
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)
437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc



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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
5	Macarrones con tomate Crema de zanahoria Huevos a la villaroy Berenjenas a la romana Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	6	Alubias blancas hortelana Acelgas rehogadas Ragout de pollo Patatas dado Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	7	Crema de verduras Patatas a la marinera Hamburguesa mixta casera a la plancha Pimiento verde asado Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	8	Arroz tres delicias Gazpacho andaluz Merluza al horno Pisto manchego Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	9	Ensalada campera Judías verdes con jamón Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor Pan
12	Gratinado de coliflor con queso Ensalada de pasta tricolor Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	13	Espirales con verduras Crema de calabaza Merluza al perejil Zanahoria baby Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	14	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Ensalada mixta de atún y huevo Rosquilla Pan	15		16	Lentejas guisadas Salmorejo con juliana de jamón y huevo Tortilla guisada Champiñón salteado Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor Pan
19	Sopa de estrellas Ensalada de patata, huevo, y atún Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Zanahoria asada Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	20	Crema de calabacín Paella mixta Lomo de sajonia plancha Berenjenas a la romana Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	21	Espaguetis carbonara Rehogado de verduras variadas Salmón al horno Guisantes salteados Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	22	Garbanzos guisados Vichyssoise Roti de pavo en salsa Salteado mixto de verduras Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	23	Arroz con tomate Gazpacho andaluz Huevos fritos con chistorra Patatas fritas Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor Pan
26	Judías verdes a la vinagreta Macarrones con verduras Tortilla española Pisto manchego Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	27	Lentejas hortelana Menestra de verduras Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	28	Arroz a la milanesa Gazpacho andaluz Bacalao al horno Patatas dado Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	29	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Ensalada mixta de atún y huevo Fruta natural Pan	30	Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Crema de verduras Abadejo a la Romana Asadillo de pimientos Ensalada mixta de atún y huevo Tarrina de nata y fresa s/g Pan



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES  Fruta
Leche

PUEDES CENAR

 Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

 Pescado o huevo
Pescado o carne

 Lácteo o Fruta
Fruta

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



3 **ZUMO DE DINOSAURIO**
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán publicados en nuestras redes



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



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



COCINA VERDE



TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



CREPES ESTRELLADOS
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



ZUMO DE DINOSAURIO
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

PREMIO ESPECIAL* PARA LA MEJOR RECETA DEL COLEGIO
INMACULADA



Receta: Rulo de Calabacín
Autor: ALONSO B. G. 5ºB

*ADEMÁS DE LOS TRES PRIMEROS PREMIOS, LOS ORGANIZADORES DEL CONCURSO HAN DECIDIDO OTORGAR UN RECONOCIMIENTO ESPECIAL Y PREMIO A LA MEJOR RECETA DE CADA COLEGIO.