

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz hortelano
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

624 Kcal 24,5g Prot 20g Lip 80,4g Hc

10

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

727 Kcal 29,4g Prot 28g Lip 60,3g Hc

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

641 Kcal 20g Prot 23,9g Lip 82,7g Hc

24



4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)

609 Kcal 30,5g Prot 12,9g Lip 71,4g

11

JORNADA GASTRONÓMICA
ITALIANA

Stufato italiano
(guiso de patatas con verduras)
Lasaña de carne al gratén
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 7, 6)

674 Kcal 23,5g Prot 14,2g Lip 112,6g

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

634 Kcal 40,4g Prot 11,5g Lip 87,7g

25



5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

665 Kcal 37g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc

12

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

702 Kcal 34,2g Prot 27,2g Lip 77g Hc

19

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1, 6)

635 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip

26



6

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

600 Kcal 18,7g Prot 15,4g Lip 71,8g

13

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4)

691 Kcal 30,3g Prot 10,6g Lip 109,8g

20

Crema de verduras frescas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

644 Kcal 21,9g Prot 10,4g Lip

27



7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 7, 1, 6)

629 Kcal 29,3g Prot 27,7g Lip 60g Hc

14

Crema de calabacín
Filete de lomo de cerdo a la madrileña
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 3, 7)

678 Kcal 28,4g Prot 27,7g Lip 45,7g

21

JORNADA FIN DE CURSO
Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 7, 6)

733 Kcal 27,8g Prot 31,7g Lip 79,4g

28



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz de verduras
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

539 Kcal 24g Prot 17,1g Lip 69,2g Hc

4

Crema de zanahoria
Merluza en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 6)

524 Kcal 21,2g Prot 11,9g Lip 71,9g

5

Alubias blancas estofadas
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

531 Kcal 29,9g Prot 18,3g Lip 50,8g

6

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

507 Kcal 15,9g Prot 14,4g Lip 55,8g

7

Patatas con pescado
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga con tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 1, 7, 6)

564 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 75,2g

10

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

628 Kcal 23,2g Prot 25,7g Lip 49g Hc

11

Patatas estofadas
Lasaña de carne al gratén
Tomate aliñado
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 7, 6)

517 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 84,6g

12

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y
cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

571 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 58,9g

13

Arroz tres delicias
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4)

555 Kcal 26,9g Prot 9,4g Lip 81,6g Hc

14

Crema de calabacín
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 7, 3)

611 Kcal 25,1g Prot 17,3g Lip 42,1g

17

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

517 Kcal 14,7g Prot 13,6g Lip 63,6g

18

Garbanzos estofados
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 6)

562 Kcal 36g Prot 11,5g Lip 74,1g Hc

19

Patatas estofadas
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6)

541 Kcal 13g Prot 14,2g Lip 48,4g

20

Crema de verduras frescas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 6)

502 Kcal 20g Prot 8,9g Lip 66,2g

21

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 7, 6)

733 Kcal 24,6g Prot 27,2g Lip 92,1g

24

25

26

27

28



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	
3	Arroz hortelano Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 23,4g Prot 19,6g Lip 93,8g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc	6	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 596 Kcal 15,9g Prot 14,8g Lip 75,8g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc
10	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 798 Kcal 29,1g Prot 27,8g Lip 78,4g	11	Guiso de patatas con verduras Lasaña de carne al gratén Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 569 Kcal 17,4g Prot 12,9g Lip 97,8g	12	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 697 Kcal 31,4g Prot 26,5g Lip 81g Hc	13	Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4) 585 Kcal 24,2g Prot 9,3g Lip 95g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 528 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 72,9g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 526 Kcal 28,5g Prot 17,6g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 805 Kcal 27,5g Prot 31,5g Lip 97,5g
24		25		26		27		28	



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

17

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

687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g

24

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

11

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

25

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

12

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

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

26

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

27

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

28



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

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

17

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

687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g

24

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

11

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

25

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

12

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

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

26

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

27

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g

28



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	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g	5	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g	5	Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc	6	*Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 566 Kcal 21,2g Prot 14,3g Lip 83,1g	7	Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 35,8g Prot 8,5g Lip 61,6g Hc	11	Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	12	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g	13	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18	Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip	20	Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

17

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

687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g

24

4

Crema de zanahoria
Atún con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

503 Kcal 24,4g Prot 11,7g Lip 56,6g

11

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

468 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 57,3g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

25

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

12

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

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

26

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc

20

Crema de verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip

27

7

Cazuela de patatas con rape
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

563 Kcal 25,6g Prot 23,6g Lip 59,4g

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 59,3g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

852 Kcal 13,5g Prot 29,6g Lip 118,6g

28



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g	4	Crema de zanahoria Atún con salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 481 Kcal 24,1g Prot 11,7g Lip 58,7g	5	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 551 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 56,5g	6	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g	7	Cazuela de patatas con rape Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 625 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 64g Hc
10	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 761 Kcal 15,2g Prot 22,9g Lip 96,7g	11	Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 56g Hc	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,4g Lip 87,4g Hc	14	Crema de calabacín *Escalope empanado de cerdo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g
17	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g	18	Macarrones con verduras *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 27,8g Prot 11,3g Lip 100,5g	19	Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 24,2g Prot 15,1g Lip 60g	20	Crema de verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 479 Kcal 18,9g Prot 11,2g Lip	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24		25		26		27		28	



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 94,4g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

717 Kcal 25,1g Prot 21,9g Lip 75,6g

17

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

687 Kcal 18,8g Prot 23,6g Lip 96,1g

24

4

Crema de zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

481 Kcal 25,7g Prot 10,6g Lip 53,8g

11

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g

18

Garbanzos hortelana
*Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc

25

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

675 Kcal 35,6g Prot 20,4g Lip 79g Hc

12

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

568 Kcal 26,8g Prot 13,6g Lip 82,7g

19

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

489 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip

26

6

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

570 Kcal 12,3g Prot 12,1g Lip 81,8g

13

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

545 Kcal 21,2g Prot 8,8g Lip 90,3g Hc

20

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

483 Kcal 20,1g Prot 14,5g Lip 52g

27

7

Guiso de verduras con patatas
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc

14

Crema de calabacín
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 64,4g

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g

28



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)

587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g

10

Lentejas ECO estofadas con
verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)

645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc

17

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g

24

4

Crema de zanahoria
Salteado de atún
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,6)

593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g

11

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Tomate aliñado con orégano
Yogur natural
Pan
(14,7,1,6)

496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g

18

Garbanzos hortelana
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)

512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g

25

5

Alubias blancas a la vinagreta con
huevo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

561 Kcal 35,6g Prot 17,8g Lip 55,2g

12

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1,6)

575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g

19

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3,4,14,1,6)

506 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 50,5g

26

6

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14,6)

535 Kcal 17,5g Prot 13,7g Lip 64,2g

13

Arroz con verduras
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(4,1,6)

509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc

20

Crema de verduras frescas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,6)

426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g

27

7

Cazuela de patatas con rape
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1,6)

524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc

14

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de tomate, pepino y
aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)

515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc

21

Sopa de ave
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga
Yogur natural
(1,14,7)

722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g

28



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 587 Kcal 24,3g Prot 16,8g Lip 80,6g	4	Crema de zanahoria Salteado de atún Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 593 Kcal 32,7g Prot 12,1g Lip 69,1g	5	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 561 Kcal 35,6g Prot 17,8g Lip 55,2g	6	Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14,6) 535 Kcal 17,5g Prot 13,7g Lip 64,2g	7	Cazuela de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 524 Kcal 35,7g Prot 9,1g Lip 69,2g Hc
10	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 645 Kcal 25,4g Prot 22g Lip 57,5g Hc	11	Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Yogur natural Pan (14,7,1,6) 496 Kcal 29,4g Prot 19,5g Lip 47,3g	12	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 575 Kcal 31,1g Prot 29,4g Lip 41,1g	13	Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (4,1,6) 509 Kcal 23,4g Prot 8,9g Lip 78,7g Hc	14	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 515 Kcal 22,1g Prot 20,5g Lip 42g Hc
17	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 566 Kcal 15,3g Prot 13,2g Lip 72,3g	18	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 512 Kcal 36,5g Prot 10,8g Lip 65,5g	19	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 506 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 50,5g	20	Crema de verduras frescas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 426 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 47,7g	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur natural (1,14,7) 722 Kcal 16,2g Prot 29,9g Lip 81,4g
24		25		26		27		28	



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada mixta Gazpacho andaluz Arroz hortelano Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta natural Pan	Ensalada mixta Crema de zanahoria Ensalada de pasta tricolor Atún con tomate Guisantes salteados Fruta natural Pan	Ensalada mixta Alubias blancas a la vinagreta Brócoli salteado con pavo Hamburguesa mixta casera a la plancha Patatas fritas Fruta natural Pan	Ensalada mixta Vichyssoise Macarrones a la napolitana Huevos rotos con patatas y virutas de jamón Calabacín a la plancha Fruta natural Pan	Ensalada mixta Cazuela de patatas con rape Pisto manchego Contramuslo de pollo asado Judías verdes rehogadas Tarrina de nata y fresa s/g Pan
10	11	12	13	14
Ensalada mixta Lentejas ECO guisadas Espinacas al gratén Huevos a la portuguesa Patatas a lo pobre Fruta natural Pan	Ensalada mixta Guiso de patatas con verduras Menestra de verduras Lasaña de carne Champiñón salteado Tarrina de nata y fresa s/g Pan	Ensalada mixta Sopa de cocido Rapollo rehogado Cocido completo Cachelos Fruta natural Pan	Ensalada mixta Arroz tres delicias Salmorejo Merluza en salsa menier Zanahoria asada Fruta natural Pan	Ensalada mixta Ensalada de pasta Crema de calabacín Cinta de lomo a la madrileña Patatas asadas al horno Yogur Pan integral
17	18	19	20	21
Ensalada mixta Arroz con tomate Judías verdes a la vinagreta Huevos fritos con bacon Patatas fritas Fruta natural Pan	Ensalada mixta Garbanzos hortelana Brócoli con jamón Filete de pollo en salsa Berenjenas a la plancha Fruta natural Pan	Ensalada mixta Ensalada campera Champiñón al ajillo Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Paella mixta Merluza al papillot Cuscús Fruta natural Pan	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Ensalada de pasta tricolor Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan
24	25	26	27	28



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)

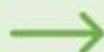
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



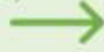
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"





Gelato

Pasta



Tiramisú



Pizza



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

Italia

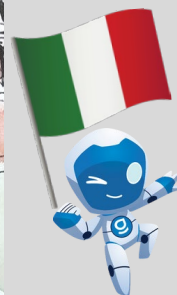
Martes, 11 de Junio 2024

Guiso de patatas italiano
Stufato Italiano

Canelones de carne
Cannelloni di carne

Tomate aliñado con orégano
Pomodoro condito con origano

Tarrina de helado
Gelato



algadi | educa

