

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				2	Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	3	Pan integrales panecitos Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor	4	Coditos boloñesa Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
					730 Kcal 29,1g Prot 25,1g Lip 95,7g Hc		575 Kcal 27,8g Prot 24,4g Lip 70,2g Hc		686 Kcal 30,8g Prot 19,9g Lip 94,6g Hc	
7	Hervido valenciano Filete de abadejo en salsa blanca Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	9	Crema de zanahorias con picatostes Pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	10	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	11	Paella de verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
	669 Kcal 41,1g Prot 26,2g Lip 62,7g Hc		693 Kcal 30g Prot 34g Lip 73,2g Hc		631 Kcal 28,4g Prot 24,2g Lip 75g Hc		627 Kcal 26,7g Prot 30,3g Lip 65,5g Hc		519 Kcal 9,5g Prot 11,6g Lip 93,1g Hc	
14	Espirales con queso y orégano Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	16	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral	18	Patatas con bechamel Abadejo en salsa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	
	792 Kcal 25,7g Prot 34,2g Lip 93,4g Hc		695 Kcal 20,8g Prot 31,6g Lip 79g Hc		537 Kcal 24,2g Prot 21,3g Lip 75,1g Hc		529 Kcal 44,6g Prot 19,6g Lip 43,1g Hc		565 Kcal 26,1g Prot 17,9g Lip 72,2g Hc	
21	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	22	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	23	Crema de calabacín Tiras de pollo empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	24	Pan integrales panecitos Garbanzos hortelana Tortilla de queso Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo	25	Ensalda completa con atún Arroz con salsa de tomate Longanizas frescas Fruta del tiempo Pan	
	648 Kcal 39,1g Prot 25,8g Lip 67,9g Hc		636 Kcal 25,7g Prot 20,4g Lip 84,1g Hc		539 Kcal 33,7g Prot 16g Lip 64,8g Hc		606 Kcal 25,6g Prot 30,4g Lip 58,9g Hc		860 Kcal 26,9g Prot 37,9g Lip 101,8g Hc	
28	Hervido valenciano Burger meat mixta en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	29	Alubias blancas a la riojana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	30	JORNADA GASTRONÓMICA ORIENTAL Tallarines orientales con verdura Cerdo agridulce Ensalada oriental Flan Pan					
	637 Kcal 28,8g Prot 30g Lip 63,5g Hc		509 Kcal 31,7g Prot 14,4g Lip 70,5g Hc		761 Kcal 34,8g Prot 18,4g Lip 95,4g Hc					



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición). Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.