

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
6

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

613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc

7

Espirales al ajillo
Varitas de merluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g

8

Sopa de ave con fideos
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

531 Kcal 46,1g Prot 17,1g Lip 43,4g

9

Arroz tres delicias
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 4, 1)

637 Kcal 26,3g Prot 7g Lip 87,6g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Cuscús
Fruta del tiempo
(14, 4, 1, 6)

685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g

14

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

670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc

15

JORNADA MEXICANA
Frijoles
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Gelatina de fresa
(1, 7, 6)

712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)

672 Kcal 20,6g Prot 21,4g Lip 57,9g

17

Garbanzos guisados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

775 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,4g Hc

20

Arroz al horno
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 4, 7, 14, 6)

754 Kcal 18,8g Prot 25g Lip 103,8g

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)

707 Kcal 19,3g Prot 21,8g Lip 79,4g

22

Sopa de ave con fideos
Salchichas de pollo y pavo al grill
Salsa de tomate
Ensalada de lechuga
(1, 3, 14, 6)

571 Kcal 36,2g Prot 22,6g Lip

23

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
(1, 4, 6)

654 Kcal 28,9g Prot 10,1g Lip

24

Alubias blancas estofadas
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)

697 Kcal 36,9g Prot 22,6g Lip 78,9g

27

Fideuá de pescado
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)

628 Kcal 29,5g Prot 16,4g Lip 71,9g

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 3, 6, 7, 1)

601 Kcal 28,2g Prot 15,7g Lip 58,7g

29

Entremeses variados
Paella valenciana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
(6, 7, 2, 4, 12, 14, 1)

485 Kcal 15,8g Prot 11g Lip 78g Hc

30

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)

657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc



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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g | Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,4,3) 667 Kcal 30,9g Prot 18,3g Lip 55,5g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc | Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4,6) 730 Kcal 20,9g Prot 24,7g Lip 101,7g | Sopa de ave Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 510 Kcal 45,9g Prot 14,1g Lip 44,5g | Arroz tres delicias Merluza al i pebre Fruta del tiempo Pan (3,6,7,4,1) 637 Kcal 26,3g Prot 7g Lip 87,6g Hc | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Crema de verduras frescas Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1,6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g | Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc | Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7,6) 712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g | Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (1,3,14,6) 672 Kcal 20,6g Prot 21,4g Lip 57,9g | Garbanzos guisados Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6,7,14,4,1,3) 755 Kcal 38g Prot 28,1g Lip 72g Hc |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Arroz con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,7,14,6) 619 Kcal 13g Prot 15,7g Lip 100,1g | Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,1,6) 623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g | Sopa de ave Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Salsa de tomate (14,1,6) 551 Kcal 36g Prot 19,6g Lip 47,6g | Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (1,4,6) 628 Kcal 24,8g Prot 7,7g Lip 84,6g | Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Yogur sabor (14,7,1,6) 697 Kcal 36,9g Prot 22,6g Lip 78,9g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4,14,1,6) 652 Kcal 26,9g Prot 15,5g Lip 77,7g | Lentejas ECO estofadas con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,6,7,1) 601 Kcal 28,2g Prot 15,7g Lip 58,7g | Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 438 Kcal 16,8g Prot 7,4g Lip 73,3g Hc | Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc | |



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | | | | | Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g | | Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc |
| 6 | Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc | 7 | Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g | 8 | Sopa de ave Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 531 Kcal 43,9g Prot 13,6g Lip 53,2g | 9 | Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc | 10 | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g |
| 13 | Crema de verduras frescas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g | 14 | Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g | 15 | Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g | 16 | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 544 Kcal 30,4g Prot 18,3g Lip 60,2g | 17 | Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc |
| 20 | Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc | 21 | Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g | 22 | Sopa de ave Salchichas de pollo y pavo al grill Salsa de tomate Ensalada de lechuga (14) 572 Kcal 34g Prot 19,2g Lip 56,3g | 23 | Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 648 Kcal 22,1g Prot 7,2g Lip 93,9g | 24 | Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 688 Kcal 34,8g Prot 19,1g Lip 87,2g |
| 27 | Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4, 14) 612 Kcal 24,9g Prot 15g Lip 86,4g Hc | 28 | Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3) 563 Kcal 22,4g Prot 13,1g Lip 65,7g | 29 | Entremeses variados Paella de verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 10,6g Prot 6,3g Lip 90,5g Hc | 30 | Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc | | |



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g | Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc |
| 6 | Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g | Sopa de ave Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 531 Kcal 43,9g Prot 13,6g Lip 53,2g | Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Crema de verduras frescas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g | Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g | Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 544 Kcal 30,4g Prot 18,3g Lip 60,2g | Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc | Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g | Sopa de ave Salchichas de pollo y pavo al grill Salsa de tomate Ensalada de lechuga (14) 572 Kcal 34g Prot 19,2g Lip 56,3g | Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 648 Kcal 22,1g Prot 7,2g Lip 93,9g | Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7) 688 Kcal 34,8g Prot 19,1g Lip 87,2g | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Fideuá de pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4, 14) 612 Kcal 24,9g Prot 15g Lip 86,4g Hc | Lentejas ECO estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 505 Kcal 35,8g Prot 8,3g Lip 65g Hc | Entremeses variados Paella de verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 10,6g Prot 6,3g Lip 90,5g Hc | Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc | | |



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- 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

6

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 3)

463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g

7

Espirales al ajillo
Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
 (4)

594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g

8

Sopa de ave
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
 (14)

531 Kcal 43,9g Prot 13,6g Lip 53,2g

9

Arroz con verduras
Merluza all i pebre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (4)

639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc

10

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo
Yogur sabor
 (14, 7)

681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g

13

Crema de verduras frescas
Salmón al horno
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
 (14, 4)

660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g

14

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

688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g

15

Macarrones con verduras
Lomo salteado
Nachos
Gelatina de fresa

764 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 114,8g

16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
 (14)

544 Kcal 30,4g Prot 18,3g Lip 60,2g

17

Patatas guisadas con verduras frescas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
 (14, 4, 7)

560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g

20

Arroz con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (4, 14)

642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc

21

Crema de acelgas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (14, 3)

644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g

22

Sopa de ave
Salchichas de pollo y pavo al grill
Salsa de tomate
Ensalada de lechuga
 (14)

572 Kcal 34g Prot 19,2g Lip 56,3g

23

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
 (4)

645 Kcal 20,9g Prot 7,1g Lip 94,9g

24

Crema de verduras frescas
Lacón con aceite y pimentón
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
 (14, 7)

637 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 69,9g

27

Fideuá de pescado
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
 (4, 14)

612 Kcal 24,9g Prot 15g Lip 86,4g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
 (14, 3)

516 Kcal 12,3g Prot 12,5g Lip 51,9g

29

Entremeses variados
Paella de verduras
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
 (14)

476 Kcal 10,6g Prot 6,3g Lip 90,5g Hc

30

Crema de zanahorias
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
 (14)

678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g 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

 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | 1 | | 2 | | 3 | | | |
| | | | | | | | Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo 568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g | | Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g | | |
| 6 | Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc | 7 | Espirales al ajillo Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 412 Kcal 8,3g Prot 5,3g Lip 78,1g Hc | 8 | Sopa de ave Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 1, 6) 510 Kcal 45,9g Prot 14,1g Lip 44,5g | 9 | Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan (1, 6) 543 Kcal 23,1g Prot 10,4g Lip 83,5g | 10 | Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g | | |
| 13 | Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14, 1, 6) 606 Kcal 22,1g Prot 21,6g Lip 64,6g | 14 | Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 667 Kcal 20,4g Prot 24g Lip 88g Hc | 15 | Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14, 1, 6) 546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g | 16 | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14, 1, 6) 523 Kcal 32,4g Prot 18,8g Lip 51,5g | 17 | Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14, 7, 1, 3) 617 Kcal 33,3g Prot 18,2g Lip 63,7g | | |
| 20 | Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 1, 6) 590 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 82,6g | 21 | Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g | 22 | Sopa de ave Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Salsa de tomate (14, 1, 6) 551 Kcal 36g Prot 19,6g Lip 47,6g | 23 | Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo (1, 6) 533 Kcal 23,4g Prot 9g Lip 83,5g | 24 | Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Yogur sabor (14, 7, 1, 6) 667 Kcal 36,8g Prot 19,6g Lip 78,5g | | |
| 27 | Fideuá de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 6) 662 Kcal 24,9g Prot 18,6g Lip 95,7g | 28 | Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 542 Kcal 24,4g Prot 13,6g Lip 57,1g | 29 | Entremeses variados Paella de verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14, 1, 6) 455 Kcal 12,6g Prot 6,7g Lip 81,8g Hc | 30 | Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14, 1, 6) 657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc | | | | |



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11
 - 12
 - 13
 - 14
- Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



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

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:
cítricos- legumbres- coles y frutos secos



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

JORNADA GASTRONÓMICA

