

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(4, 12, 3, 14, 1, 6)</b> 594 Kcal 18,4g Prot 19,3g Lip 84,8g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Salteado campesino de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 4, 6)</b> 536 Kcal 24,1g Prot 10,2g Lip 84g Hc	<b>Alubias pintas guisadas</b> <b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(6, 7, 14, 1)</b> 613 Kcal 40,4g Prot 25,5g Lip 71,4g	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Croquetas de bacalao y empanadillas</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 3, 4, 7)</b> 709 Kcal 22,4g Prot 30,6g Lip 82,1g
9		<b>Fideúa de pescado y marisco</b> <b>Revuelto de champiñón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 3, 14, 6)</b> 592 Kcal 26,5g Prot 19,9g Lip 73g Hc	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Puchero Valenciano completo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 3, 14, 6)</b> 737 Kcal 38,3g Prot 28,7g Lip 78,8g	12	13
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Pisto titaina</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 4, 1, 6)</b> 677 Kcal 23,8g Prot 23,4g Lip 85,5g	<b>Alubias blancas a la riojana</b> <b>Delicias de calamar</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 6, 7, 14, 12, 3)</b> 746 Kcal 34,6g Prot 30,9g Lip 89,9g	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 3, 6)</b> 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Jamoncitos de pollo tandoori</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	<b>Coditos a la carbonara</b> <b>Atún con salsa de tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(1, 6, 7, 4, 3)</b> 621 Kcal 31,3g Prot 18,7g Lip 77,9g
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Filete de lomo de cerdo a la madrileña</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 3, 6)</b> 559 Kcal 24,6g Prot 21,8g Lip 58,4g	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Puchero Valenciano completo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 3, 14, 6)</b> 737 Kcal 38,3g Prot 28,7g Lip 78,8g	<b>Entremeses variados</b> <b>Paella Valenciana (Valencia)</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(6, 7, 14, 1)</b> 465 Kcal 15,6g Prot 9,5g Lip 77,9g	<b>Tallarines al pesto</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 7, 3, 14, 6)</b> 683 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(14, 7, 1, 6)</b> 577 Kcal 41,6g Prot 14,3g Lip 63,9g
30	<b>Arroz hortelano</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga y manzana</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	<b>Crema de calabaza</b> <b>San jacob</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6, 7)</b> 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CEREAL SIN GLUTEN HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOES APIO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

## 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un mejor  
impacto medioambiental



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(4, 12, 3, 14, 1, 6)</b> 594 Kcal 18,4g Prot 19,3g Lip 84,8g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Salteado campesino de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 4, 6)</b> 536 Kcal 24,1g Prot 10,2g Lip 84g Hc	<b>Alubias pintas guisadas</b> <b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(6, 7, 14, 1)</b> 613 Kcal 40,4g Prot 25,5g Lip 71,4g	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Croquetas de bacalao y empanadillas</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 3, 4, 7)</b> 709 Kcal 22,4g Prot 30,6g Lip 82,1g
9		<b>Fideúa de pollo</b> <b>Revuelto de champiñón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 3, 14, 6)</b> 592 Kcal 26,5g Prot 19,9g Lip 73g Hc	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 6)</b> 745 Kcal 35,3g Prot 30,5g Lip 81,2g	12	13
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Pisto titaina</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 4, 1, 6)</b> 677 Kcal 23,8g Prot 23,4g Lip 85,5g	<b>Alubias blancas a la riojana</b> <b>Delicias de calamar</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 6, 7, 14, 12, 3)</b> 746 Kcal 34,6g Prot 30,9g Lip 89,9g	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 3, 6)</b> 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Jamoncitos de pollo tandoori</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	<b>Coditos con champiñón</b> <b>Atún con salsa de tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(1, 4, 7, 3)</b> 669 Kcal 32g Prot 17,7g Lip 91,7g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Filete de lomo de cerdo a la madrileña</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 3, 6)</b> 559 Kcal 24,6g Prot 21,8g Lip 58,4g	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Puchero Valenciano completo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 3, 14, 6)</b> 737 Kcal 38,3g Prot 28,7g Lip 78,8g	<b>Entremeses variados</b> <b>Paella Valenciana (Valencia)</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(6, 7, 14, 1)</b> 465 Kcal 15,6g Prot 9,5g Lip 77,9g	<b>Tallarines al pesto</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 7, 3, 14, 6)</b> 683 Kcal 23,7g Prot 23,6g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(14, 7, 1, 6)</b> 577 Kcal 41,6g Prot 14,3g Lip 63,9g
30	<b>Arroz hortelano</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga y manzana</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	<b>Crema de calabaza</b> <b>San jacob</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6, 7)</b> 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CERVEZAS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SESAMO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Merluza al limón</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 527 Kcal 18,3g Prot 7,1g Lip 94,5g Hc	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 530 Kcal 34,2g Prot 14,7g Lip 78,2g	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4, 7 ) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g	
9		<b>Fideuá</b> <b>Revuelto de champiñón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 619 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 88,9g	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 768 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,9g Hc	12	13	
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Pisto titaina</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 4 ) 701 Kcal 21,8g Prot 22,9g Lip 94,2g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4, 7 ) 564 Kcal 22,8g Prot 11,1g Lip 90,6g	
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 528 Kcal 21g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 768 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,9g Hc	<b>Entremeses variados</b> <b>Paella de verduras</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 487 Kcal 10,6g Prot 7,9g Lip 91,5g	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 661 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 7 ) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g	
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g				



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 GLUTEN CEREALIZADOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APINO MOSTAZA QUESO MOLLUSCO ALTRAMUZCA SULFITOS  
 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**2**

**Arroz a banda**  
**Lacón con aceite y pimentón**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 12, 14 )

648 Kcal 27g Prot 16,9g Lip 95,4g Hc

**3**

**Macarrones con salsa de tomate**  
**Merluza al limón**  
**Verduras variadas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4, 14 )

527 Kcal 18,3g Prot 7,1g Lip 94,5g Hc

**4**

**Alubias pintas con verduras**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

530 Kcal 34,2g Prot 14,7g Lip 78,2g

**5**

**Crema de brócoli**  
**Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil**  
**Patatas gajo**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g

**6**

**Patatas con costillas**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 4, 7 )

537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g

**9**
**10**

**Fideuá**  
**Filete de cerdo al ajillo**  
**Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

615 Kcal 28,6g Prot 16,2g Lip 88,1g

**11**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Morcillo guisado**  
**Repollo rehogado**  
**Fruta del tiempo**

803 Kcal 34,4g Prot 32,3g Lip 92,4g

**12**
**13**
**16**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Lacón a la plancha**  
**Pisto titaina**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 4 )

729 Kcal 27,6g Prot 19,7g Lip 102,5g

**17**

**Alubias blancas estofadas**  
**Calamares a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14, 12 )

529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g

**18**

**Sopa de ave**  
**Ragout de ternera**  
**Jardinera de verduras**  
**Fruta del tiempo**

575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g

**19**

**Judías verdes rehogadas**  
**Jamoncitos de pollo asado en su jugo**  
**Arroz pilaf**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g

**20**

**Espirales con champiñón**  
**Atún con tomate**  
**Guisantes salteados**  
**Yogur sabor**  
 ( 4, 7 )

564 Kcal 22,8g Prot 11,1g Lip 90,6g

**23**

**Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)**  
**Cinta de lomo al ajillo**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

528 Kcal 21g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc

**24**

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Morcillo guisado**  
**Repollo rehogado**  
**Fruta del tiempo**

803 Kcal 34,4g Prot 32,3g Lip 92,4g

**25**

**Entremeses variados**  
**Paella de verduras**  
**Ensalada de lechuga y aceitunas negras**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

487 Kcal 10,6g Prot 7,9g Lip 91,5g

**26**

**Espaguetis con tomate**  
**Hamburguesa de ternera casera a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

575 Kcal 23,8g Prot 13,8g Lip

**27**

**Lentejas ECO estofadas**  
**Pollo salteado**  
**Patatas chips**  
**Yogur sabor**  
 ( 14, 7 )

599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g

**30**

**Arroz con verduras**  
**Salchichas de pollo y pavo al grill**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g

**31**

**Crema de calabaza**  
**Cinta de lomo en salsa**  
**Patatas panadera**  
**Fruta del tiempo**  
 ( 14 )

506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g


 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. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 / J.M.

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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz a banda</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 12, 3, 14 ) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Merluza al limón</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 4, 14 ) 527 Kcal 18,3g Prot 7,1g Lip 94,5g Hc	<b>Sopa de picadillo de pollo</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 454 Kcal 26,3g Prot 14,4g Lip 54,4g	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 4, 7 ) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9		<b>Fideuá</b> <b>Revuelto de champiñón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 619 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 88,9g	<b>Sopa de ave</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 585 Kcal 27,7g Prot 26,8g Lip 55,2g	12	13
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Pisto titaina</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 4 ) 701 Kcal 21,8g Prot 22,9g Lip 94,2g	<b>Patatas guisadas con verduras frescas</b> <b>Calamares a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14, 12 ) 460 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 70,7g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Jamoncitos de pollo asado en su jugo</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Zanahoria vichy</b> <b>Yogur sabor</b> ( 4, 7 ) 597 Kcal 21,9g Prot 14,2g Lip 93,7g
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 528 Kcal 21g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc	<b>Sopa de ave</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 585 Kcal 27,7g Prot 26,8g Lip 55,2g	<b>Entremeses variados</b> <b>Paella de verduras</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 487 Kcal 10,6g Prot 7,9g Lip 91,5g	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 3, 14 ) 661 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip	<b>Patatas guisadas con verduras frescas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> ( 14, 7 ) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> ( 14 ) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			



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. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366 /J.M.

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

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>Arroz con champiñones</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 14, 1, 6)</b> 579 Kcal 15,7g Prot 19,4g Lip 83,8g Hc	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Verduras variadas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 572 Kcal 24,5g Prot 14,9g Lip 84,3g	<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 507 Kcal 36,2g Prot 15,1g Lip 69,5g	<b>Crema de brócoli</b> <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Patatas gajo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	<b>Patatas con costillas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 7, 1, 3)</b> 511 Kcal 28,4g Prot 19,6g Lip 52,2g
9		<b>Fideuá</b> <b>Revuelto de pavo</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 14, 1, 6)</b> 569 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 80g Hc	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 6)</b> 745 Kcal 35,3g Prot 30,5g Lip 81,2g	12	13
16	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Pisto manchego</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 1, 6)</b> 814 Kcal 21,5g Prot 30,5g Lip 89,9g	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 3, 6, 7)</b> 505 Kcal 31,1g Prot 14,5g Lip 68,7g	<b>Sopa de ave</b> <b>Ragout de ternera</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(1, 6)</b> 551 Kcal 33,5g Prot 22,2g Lip 51,2g	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Jamoncitos de pollo tandoori</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	<b>Espirales con champiñón</b> <b>Filete de cerdo en salsa</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(7, 1, 3)</b> 606 Kcal 29,4g Prot 18,3g Lip 78g Hc
23	<b>Crema de verduras frescas (calabacín y puerro)</b> <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 504 Kcal 23g Prot 17,9g Lip 55,2g Hc	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b> <b>(1, 6)</b> 745 Kcal 35,3g Prot 30,5g Lip 81,2g	<b>Entremeses variados</b> <b>Paella de verduras</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(6, 7, 14, 1)</b> 470 Kcal 12,8g Prot 9,2g Lip 82,4g	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(3, 14, 1, 6)</b> 637 Kcal 17,3g Prot 21,3g Lip	<b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Pollo salteado</b> <b>Patatas chips</b> <b>Yogur sabor</b> <b>(14, 7, 1, 6)</b> 575 Kcal 41,5g Prot 14,2g Lip 63,7g
30	<b>Arroz con verduras</b> <b>Salchichas de pollo y pavo al grill</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 626 Kcal 31,1g Prot 17,1g Lip 82,2g	<b>Crema de calabaza</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>(14, 1, 6)</b> 482 Kcal 23,6g Prot 18,1g Lip 57,1g			



- 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.