

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
524 Kcal 23,3g Prot 18,1g Lip 66,2g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 1, 3, 14, 6, 10, 11)
669 Kcal 35,7g Prot 30,8g Lip 55,8g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
831 Kcal 37,4g Prot 33,6g Lip 87,5g Hc

8 Paella de verduras
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
672 Kcal 19,9g Prot 28,6g Lip 78,4g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 6, 10, 11)
627 Kcal 24g Prot 21g Lip 76,2g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
732 Kcal 27,9g Prot 32,4g Lip 74,2g Hc

15 Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)
637 Kcal 37,2g Prot 22,6g Lip 67,8g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)
689 Kcal 29,3g Prot 24,3g Lip 83,7g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)
753 Kcal 43,6g Prot 34,4g Lip 63,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
714 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 102,3g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan
(1, 4, 14, 7)
723 Kcal 32,3g Prot 28,5g Lip 83,7g Hc

23 Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
645 Kcal 32,9g Prot 17,4g Lip 78,4g Hc

26 Espaguetis integrales a la napolitana
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
818 Kcal 32,2g Prot 22,7g Lip 115,5g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
666 Kcal 40,4g Prot 25,5g Lip 60,3g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1)
712 Kcal 26,7g Prot 32,8g Lip 73,6g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 1, 4, 12, 6, 10, 11)
787 Kcal 20,9g Prot 31,5g Lip 100,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)
527 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 66,3g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
606 Kcal 28g Prot 28,2g Lip 51,8g Hc

7 *Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
794 Kcal 32,4g Prot 28,3g Lip 91g Hc

8 Paella de verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
641 Kcal 31,3g Prot 18,9g Lip 75,5g Hc

9 Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 21,3g Prot 20,6g Lip 83,3g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
702 Kcal 34,8g Prot 27,2g Lip 67,3g Hc

15 *Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
636 Kcal 29,1g Prot 21,4g Lip 50,5g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
701 Kcal 26,5g Prot 23,4g Lip 88,9g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
500 Kcal 15g Prot 19,6g Lip 61,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)
765 Kcal 40,8g Prot 33,5g Lip 68,7g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
584 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
726 Kcal 30,2g Prot 28,1g Lip 83,7g Hc

23 *Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26 *Espaguetis con salsa de tomate
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
778 Kcal 26,5g Prot 16,6g Lip 123,2g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 37,6g Prot 24,6g Lip 65,4g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)
639 Kcal 32g Prot 25,4g Lip 60,3g Hc

30 Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)
685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
524 Kcal 23,3g Prot 18,1g Lip 66,2g Hc

6 Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
571 Kcal 26,9g Prot 22,3g Lip 61,7g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
831 Kcal 37,4g Prot 33,6g Lip 87,5g Hc

8 Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan
(3, 14, 6, 1)
679 Kcal 19,3g Prot 24,5g Lip 90,8g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)
636 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 81,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
702 Kcal 26,1g Prot 29,2g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
638 Kcal 23,6g Prot 23,9g Lip 74,1g Hc

15 Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan
(1, 14, 6)
635 Kcal 36,6g Prot 21,9g Lip 70,1g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
698 Kcal 28,6g Prot 23,8g Lip 88,9g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
777 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95g Hc

20 Crema de coliflor
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)
739 Kcal 40,9g Prot 32,3g Lip 68,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
714 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 102,3g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja
Pan
(1, 4, 14, 6)
722 Kcal 31,7g Prot 27,8g Lip 86,1g Hc

23 Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
654 Kcal 32,2g Prot 16,9g Lip 83,6g Hc

26 Espaguetis integrales a la napolitana
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)
698 Kcal 27,6g Prot 20,4g Lip 96,5g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
674 Kcal 39,7g Prot 25g Lip 65,4g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan
(14, 3, 6, 1)
711 Kcal 26,1g Prot 32,1g Lip 75,9g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)
705 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 94g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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

5

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

506 Kcal 13,1g Prot 21,2g Lip 60,1g Hc

6

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

606 Kcal 28g Prot 28,2g Lip 51,8g Hc

7

Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

849 Kcal 35,4g Prot 35,3g Lip 86,1g Hc

8

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

684 Kcal 17,8g Prot 24,9g Lip 88,5g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

564 Kcal 11,2g Prot 22,7g Lip 74g Hc

15

*Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

636 Kcal 29,1g Prot 21,4g Lip 50,5g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

650 Kcal 21,2g Prot 19,2g Lip 91,2g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

765 Kcal 40,8g Prot 33,5g Lip 68,7g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

641 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 86g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

642 Kcal 30,7g Prot 20,3g Lip 76,2g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc

26

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

630 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 93,5g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

725 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 83,1g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

715 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 73,6g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
505 Kcal 15,3g Prot 21,5g Lip 60,3g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 1, 3, 14, 6, 10, 11)
669 Kcal 35,7g Prot 30,8g Lip 55,8g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
831 Kcal 37,4g Prot 33,6g Lip 87,5g Hc

8 Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1)
682 Kcal 22,9g Prot 35,7g Lip 68,3g Hc

9 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)
782 Kcal 29,3g Prot 37,5g Lip 76,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
732 Kcal 27,9g Prot 32,4g Lip 74,2g Hc

15 Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)
637 Kcal 37,2g Prot 22,6g Lip 67,8g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
612 Kcal 24,1g Prot 17,1g Lip 86,5g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)
753 Kcal 43,6g Prot 34,4g Lip 63,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
714 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 102,3g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)
670 Kcal 33g Prot 23,7g Lip 76,9g Hc

23 Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
645 Kcal 32,9g Prot 17,4g Lip 78,4g Hc

26 Espaguetis integrales a la napolitana
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
818 Kcal 32,2g Prot 22,7g Lip 115,5g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
666 Kcal 40,4g Prot 25,5g Lip 60,3g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1)
712 Kcal 26,7g Prot 32,8g Lip 73,6g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 1, 6, 10, 11)
641 Kcal 28,1g Prot 20,6g Lip 81,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
508 Kcal 13,2g Prot 21,2g Lip 60,3g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
606 Kcal 28g Prot 28,2g Lip 51,8g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
834 Kcal 35,3g Prot 33,2g Lip 87,5g Hc

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
687 Kcal 20,9g Prot 35,3g Lip 68,6g Hc

9 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
794 Kcal 26,5g Prot 36,6g Lip 81,6g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
756 Kcal 26,4g Prot 32,1g Lip 78,6g Hc

15 Paella de verduras
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
675 Kcal 17,8g Prot 28,2g Lip 78,4g Hc

16 Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
640 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 67,8g Hc

19 Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
624 Kcal 21,3g Prot 16,2g Lip 91,6g Hc

20 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
500 Kcal 15g Prot 19,6g Lip 61,2g Hc

21 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)
765 Kcal 40,8g Prot 33,5g Lip 68,7g Hc

22 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
641 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 86g Hc

23 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
673 Kcal 30,9g Prot 23,3g Lip 76,9g Hc

26 Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
657 Kcal 30,1g Prot 16,5g Lip 83,6g Hc

27 Espaguetis integrales a la napolitana
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
769 Kcal 29,6g Prot 17,1g Lip 115,1g Hc

28 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 37,6g Prot 24,6g Lip 65,4g Hc

29 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

30 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
715 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 73,6g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)
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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)
527 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 66,3g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
606 Kcal 28g Prot 28,2g Lip 51,8g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
834 Kcal 35,3g Prot 33,2g Lip 87,5g Hc

1 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
687 Kcal 20,9g Prot 35,3g Lip 68,6g Hc

2 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
794 Kcal 26,5g Prot 36,6g Lip 81,6g Hc

8 Paella de verduras
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
675 Kcal 17,8g Prot 28,2g Lip 78,4g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
756 Kcal 26,4g Prot 32,1g Lip 78,6g Hc

15 Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
640 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 67,8g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
701 Kcal 26,5g Prot 23,4g Lip 88,9g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
500 Kcal 15g Prot 19,6g Lip 61,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)
765 Kcal 40,8g Prot 33,5g Lip 68,7g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
641 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 86g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
726 Kcal 30,2g Prot 28,1g Lip 83,7g Hc

23 Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
657 Kcal 30,1g Prot 16,5g Lip 83,6g Hc

26 Espaguetis integrales a la napolitana
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
821 Kcal 30,1g Prot 22,3g Lip 115,5g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 37,6g Prot 24,6g Lip 65,4g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
715 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 73,6g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 1, 4, 12)
799 Kcal 18,1g Prot 30,7g Lip 105,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
487 Kcal 18,7g Prot 17,4g Lip 59,3g Hc

6 Brócoli gratinado/Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
606 Kcal 28g Prot 28,2g Lip 51,8g Hc

7 *Sopa de fideos con garbanzos
Lomo en salsa de manzana
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
794 Kcal 32,4g Prot 28,3g Lip 91g Hc

8 Paella de verduras
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
675 Kcal 17,8g Prot 28,2g Lip 78,4g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
756 Kcal 26,4g Prot 32,1g Lip 78,6g Hc

15 *Macarrones con verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
636 Kcal 29,1g Prot 21,4g Lip 50,5g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
687 Kcal 24,4g Prot 22,8g Lip 89,1g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
500 Kcal 15g Prot 19,6g Lip 61,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)
765 Kcal 40,8g Prot 33,5g Lip 68,7g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
641 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 86g Hc

22 Arroz hortelano (calabacín y zanahoria ECO)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
730 Kcal 29,3g Prot 28,1g Lip 84,2g Hc

23 *Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26 *Espaguetis con salsa de tomate
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
778 Kcal 26,5g Prot 16,6g Lip 123,2g Hc

27 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 37,6g Prot 24,6g Lip 65,4g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
715 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 73,6g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)
708 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 94g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

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



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.

