

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1, 12, 4, 14, 6, 10, 11) 845 Kcal 34,6g Prot 39,2g Lip 85,5g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevos a la plancha Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor (14, 3, 6, 7, 1) 869 Kcal 45,8g Prot 44,7g Lip 63,4g Hc	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Filete de pollo a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada (14, 1, 6, 10, 11) 623 Kcal 47,4g Prot 23,5g Lip 49g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 856 Kcal 279,4g Prot 27,5g Lip 111,3g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Atún con salsa de tomate Atún al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (14, 4, 6, 1) 581 Kcal 34,5g Prot 24,8g Lip 52,8g Hc
20	Brócoli salteado con maíz Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 587 Kcal 20,9g Prot 19,5g Lip 67,7g Hc	Garbanzos con verduras Pastel de pescado gratinado Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada (14, 4, 1, 6, 10, 11) 712 Kcal 48,3g Prot 22,5g Lip 70,1g Hc	Crema de calabaza ECO Pollo al curry Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 7) 636 Kcal 28,4g Prot 20,4g Lip 81,8g Hc	Lentejas hortelana con verduras Revuelto de jamón york Huevos cocidos con Ensalada variada Fruta de temporada (14, 3, 6, 1) 674 Kcal 39,3g Prot 28,3g Lip 61,4g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Salmón a la plancha Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada (3, 6, 4, 14, 1) 915 Kcal 48,3g Prot 44,8g Lip 76,7g Hc
27	Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (14, 1, 6, 10, 11) 738 Kcal 57,6g Prot 25,7g Lip 60,5g Hc	Espaguetis integrales con verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 1000 Kcal 41,4g Prot 24,1g Lip 150,7g Hc	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) Merluza a la andaluza casera Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (2, 4, 12, 1, 14, 7, 6, 10, 11) 1030 Kcal 53,5g Prot 35,2g Lip 110g Hc	Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Huevo a la plancha Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada (3, 14, 1) 787 Kcal 34,4g Prot 41,6g Lip 59,3g Hc	



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability



A: ALÉRGICOS

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi**.

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
13	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 769 Kcal 23g Prot 19g Lip 115,4g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 3 , 7) 699 Kcal 29,7g Prot 29,6g Lip 66,5g Hc	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 529 Kcal 25,5g Prot 16,6g Lip 61,1g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 3 , 6 , 7 , 14) 855 Kcal 273,5g Prot 26,4g Lip 109,5g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4 , 6) 498 Kcal 20,5g Prot 18,4g Lip 55,3g Hc
20	Brócoli salteado con maíz *Espaguetis con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 7) 572 Kcal 10g Prot 12,6g Lip 85,6g Hc	Garbanzos con verduras Pastel de pescado gratinado Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada (14 , 4 , 1) 885 Kcal 46,8g Prot 21,8g Lip 108,1g Hc	Crema de calabaza ECO Pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 697 Kcal 27,6g Prot 16,1g Lip 97,5g Hc	Lentejas hortelana con verduras Revuelto de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3 , 6) 579 Kcal 25,5g Prot 18,5g Lip 65,7g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 6 , 4 , 14) 685 Kcal 29,3g Prot 28,8g Lip 74g Hc
27	Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 644 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 77g Hc	Espaguetis integrales con verduras Albóndigas de ternera en salsa casera de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 14) 699 Kcal 28,8g Prot 21,8g Lip 88,3g Hc	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 7) 934 Kcal 29,2g Prot 25,7g Lip 122,7g Hc	Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 585 Kcal 22,5g Prot 25,6g Lip 56,3g Hc	



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability



A: ALÉRGICOS

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi**.

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
13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14)</p> <p>769 Kcal 23g Prot 19g Lip 115,4g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>699 Kcal 29,7g Prot 29,6g Lip 66,5g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>529 Kcal 25,5g Prot 16,6g Lip 61,1g Hc</p>	<p>* Sopa de ave con fideos Cocido completo: garbanzos y pollo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>721 Kcal 29,9g Prot 10,3g Lip 108,5g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>498 Kcal 20,5g Prot 18,4g Lip 55,3g Hc</p>
20	<p>Brócoli salteado con maíz *Espaguetis con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>572 Kcal 10g Prot 12,6g Lip 85,6g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras *Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>714 Kcal 27,8g Prot 18,6g Lip 94,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>697 Kcal 27,6g Prot 16,1g Lip 97,5g Hc</p>	<p>Lentejas hortelana con verduras Revuelto de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6)</p> <p>579 Kcal 25,5g Prot 18,5g Lip 65,7g Hc</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14)</p> <p>918 Kcal 30,4g Prot 28,9g Lip 121,9g Hc</p>
27	<p>Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>644 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 77g Hc</p>	<p>*Espaguetis con verduras Albóndigas de ternera en salsa casera de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>685 Kcal 23,9g Prot 15,8g Lip 101,3g Hc</p>	<p>Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)</p> <p>934 Kcal 29,2g Prot 25,7g Lip 122,7g Hc</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>818 Kcal 23,6g Prot 25,7g Lip 104,1g Hc</p>	





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14)</p> <p>769 Kcal 23g Prot 19g Lip 115,4g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7)</p> <p>719 Kcal 35,5g Prot 25,5g Lip 74,8g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>529 Kcal 25,5g Prot 16,6g Lip 61,1g Hc</p>	<p>* Sopa de ave con fideos Cocido completo: garbanzos y pollo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>721 Kcal 29,9g Prot 10,3g Lip 108,5g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4 , 6)</p> <p>498 Kcal 20,5g Prot 18,4g Lip 55,3g Hc</p>
20	<p>Brócoli salteado con maíz *Espaguetis con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 7)</p> <p>572 Kcal 10g Prot 12,6g Lip 85,6g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4)</p> <p>603 Kcal 29g Prot 18,8g Lip 70,3g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Pollo en salsa de curry Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 24,5g Prot 18,2g Lip 97,2g Hc</p>	<p>Lentejas hortelana con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>619 Kcal 31,4g Prot 20,4g Lip 64,7g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias (pavo y maíz) Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14)</p> <p>885 Kcal 29,6g Prot 25,3g Lip 122,2g Hc</p>
27	<p>Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>644 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 77g Hc</p>	<p>*Espaguetis con verduras Albóndigas de ternera en salsa casera de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>685 Kcal 23,9g Prot 15,8g Lip 101,3g Hc</p>	<p>Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 7)</p> <p>934 Kcal 29,2g Prot 25,7g Lip 122,7g Hc</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ECO Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>705 Kcal 28,1g Prot 19g Lip 91,7g Hc</p>	





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)</p> <p>617 Kcal 24,4g Prot 19,3g Lip 84,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>629 Kcal 28,6g Prot 27,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>503 Kcal 27,5g Prot 17g Lip 56,3g Hc</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>586 Kcal 270,8g Prot 16,9g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1)</p> <p>472 Kcal 22,5g Prot 18,8g Lip 50,5g Hc</p>
20	<p>Brócoli salteado con maíz *Espaguetis con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>386 Kcal 7g Prot 8,6g Lip 62g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>577 Kcal 31g Prot 19,2g Lip 65,5g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Pollo en salsa de curry Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>553 Kcal 25,8g Prot 18,6g Lip 66,6g Hc</p>	<p>Lentejas hortelana con verduras Revuelto de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1)</p> <p>553 Kcal 27,5g Prot 18,8g Lip 60,9g Hc</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (3, 6, 4, 14, 1)</p> <p>766 Kcal 31,8g Prot 29,2g Lip 91,3g Hc</p>
27	<p>Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>492 Kcal 32,3g Prot 17,8g Lip 46,4g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales con verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>673 Kcal 30,8g Prot 22,2g Lip 83,5g Hc</p>	<p>Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1)</p> <p>739 Kcal 27,5g Prot 23,9g Lip 89,9g Hc</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>585 Kcal 22,5g Prot 25,6g Lip 56,3g Hc</p>	





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14)</p> <p>769 Kcal 23g Prot 19g Lip 115,4g Hc</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Huevos a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 3 , 7)</p> <p>648 Kcal 24,2g Prot 34,6g Lip 50,5g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>529 Kcal 25,5g Prot 16,6g Lip 61,1g Hc</p>	<p>* Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>599 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 80,3g Hc</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4)</p> <p>513 Kcal 21,4g Prot 19g Lip 54,7g Hc</p>
20	<p>Brócoli salteado con maíz *Espaguetis con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 7)</p> <p>572 Kcal 10g Prot 12,6g Lip 85,6g Hc</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Merluza al limón Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4)</p> <p>607 Kcal 22,2g Prot 15,9g Lip 79,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Pollo en salsa de curry Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 24,5g Prot 18,2g Lip 97,2g Hc</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de huevo Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3)</p> <p>593 Kcal 13,1g Prot 16,9g Lip 83g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias (pavo y maíz) Salmón al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14)</p> <p>944 Kcal 29,8g Prot 25,3g Lip 134,3g Hc</p>
27	<p>Brócoli con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>696 Kcal 25,7g Prot 17,3g Lip 67,6g Hc</p>	<p>*Espaguetis con verduras Albóndigas de ternera en salsa casera de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>679 Kcal 27,2g Prot 19,2g Lip 88g Hc</p>	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7)</p> <p>856 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 122,4g Hc</p>	<p>Pisto manchego Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14)</p> <p>635 Kcal 13,1g Prot 22,6g Lip 79,6g Hc</p>	



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 643 Kcal 29,9g Prot 19,3g Lip 82,8g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1) 673 Kcal 31,7g Prot 30g Lip 61,7g Hc	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 481 Kcal 27,6g Prot 17,4g Lip 49g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 531 Kcal 24,3g Prot 23,1g Lip 53,1g Hc
20	Brócoli salteado con maíz Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 587 Kcal 20,9g Prot 19,5g Lip 67,7g Hc	Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan (14, 1) 638 Kcal 29,7g Prot 27,4g Lip 64,3g Hc	Crema de calabaza ECO Pollo en salsa de curry Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 531 Kcal 26g Prot 18,9g Lip 59,3g Hc	Lentejas hortelana con verduras Revuelto de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1) 553 Kcal 27,5g Prot 18,8g Lip 60,9g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo plancha Patatas asadas Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1) 655 Kcal 25,6g Prot 19,2g Lip 91,9g Hc
27	Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 471 Kcal 32,5g Prot 18,2g Lip 39,1g Hc	Espaguetis integrales con verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 690 Kcal 32,3g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc	Paella de verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 592 Kcal 27,1g Prot 15,5g Lip 79,2g Hc	Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 666 Kcal 25g Prot 26g Lip 73,5g Hc	



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability



A: ALÉRGICOS

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi**.

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
13	<p>Arroz con salsa de tomate Empanadillas de pisto Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>743 Kcal 8,9g Prot 31,1g Lip 105,6g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1)</p> <p>673 Kcal 31,7g Prot 30g Lip 61,7g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa vegana a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>637 Kcal 7,8g Prot 36,4g Lip 53,8g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Repollo rehogado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>512 Kcal 17,6g Prot 16,8g Lip 67,8g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla con queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1)</p> <p>493 Kcal 19g Prot 25g Lip 44,7g Hc</p>
20	<p>Brócoli salteado con maíz Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>713 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 89,1g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Ensalada ilustrada Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>678 Kcal 25,2g Prot 31,5g Lip 64,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Hamburguesa vegana a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 6)</p> <p>754 Kcal 9,7g Prot 35,7g Lip 82,8g Hc</p>	<p>Lentejas hortelana con verduras Revuelto de huevo Ensalada variada Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>530 Kcal 25,1g Prot 18g Lip 59,5g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tiras de tofu marinadas Patatas asadas Fruta de temporada Pan (1, 6, 14)</p> <p>879 Kcal 48,1g Prot 34,4g Lip 90,2g Hc</p>
27	<p>Guisantes rehogados con zanahoria Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (1, 6, 14, 10, 11)</p> <p>667 Kcal 12,6g Prot 37,6g Lip 51,2g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales con verduras Huevo a la plancha Panaché de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)</p> <p>703 Kcal 25,2g Prot 25,2g Lip 90,2g Hc</p>	<p>Paella de verduras Tofu a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1)</p> <p>753 Kcal 29,5g Prot 24,8g Lip 97,5g Hc</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de patata Ensalada de canónigos y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>666 Kcal 25g Prot 26g Lip 73,5g Hc</p>	



A: ALÉRGICOS

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.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi.

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

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

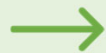
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

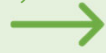
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



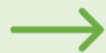
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

NUEVO Real Decreto de comedores:
¡lo esencial en 15"!

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.



DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.



PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.



PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral



DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados



AGUA: Única bebida.



MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro



ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

MÁS VERDE
¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!



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.

