RUNNYMEDE

MENÚ BASAL ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 698 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 90,3g Hc	9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 1 , 6 , 10 , 11) 615 Kcal 33,4g Prot 24,8g Lip 59,1g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan (14 , 1) 898 Kcal 71g Prot 29,5g Lip 83,3g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada mixta Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3 , 4 , 14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) 704 Kcal 24,7g Prot 32g Lip 76,8g Hc	14 Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14 , 1 , 7) 622 Kcal 28,7g Prot 24,1g Lip 70,2g Hc	15 Lasaña vegetal Varitas de merluza Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 7 , 4 , 14) 1027 Kcal 35,3g Prot 42g Lip 121,7g Hc	16 Guiso de verduras con patatas Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 1 , 7 , 6 , 10 , 11) 477 Kcal 23,3g Prot 13,5g Lip 62,9g Hc
19 Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera) Merluza a la romana casera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan (1 , 3 , 4 , 14) 673 Kcal 33,7g Prot 20,8g Lip 85,7g Hc	20 Arroz a banda York villaroy Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4 , 12 , 1 , 2 , 3 , 7 , 6 , 10 , 11) 646 Kcal 24,3g Prot 19,6g Lip 91g Hc	21 Guisantes con jamón Pollo al curry Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (1 , 3 , 7) 511 Kcal 31,2g Prot 17,4g Lip 54,1g Hc	22 Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 7) 613 Kcal 33,5g Prot 20,7g Lip 69,9g Hc	23 Judías verdes rehogadas con jamón Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14 , 3 , 1) 556 Kcal 17,8g Prot 24,3g Lip 59,5g Hc
26 Macarrones integrales gratinados Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan (1 , 7) 676 Kcal 31g Prot 26,9g Lip 74,7g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) 604 Kcal 41,8g Prot 20,6g Lip 55,6g Hc	28 Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3 , 14 , 1) 649 Kcal 25,2g Prot 34,6g Lip 57,3g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 3 , 4 , 14 , 7) 844 Kcal 35,6g Prot 25,3g Lip 116,3g Hc	30 Fideuá de pescado y marisco Escalope de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (1 , 2 , 4 , 12 , 3 , 14 , 6 , 10 , 11) 853 Kcal 40,3g Prot 16,6g Lip 112,2g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 698 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 90,3g Hc	9 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 29,3g Prot 34,2g Lip 61,5g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 88,9g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada mixta Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14 , 7) 794 Kcal 22,8g Prot 31,5g Lip 95,2g Hc	14 Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 27,4g Prot 24g Lip 69,5g Hc	15 *Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 648 Kcal 23,3g Prot 14,3g Lip 96,5g Hc	16 Patatas estofadas Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 59,6g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera *Merluza a la andaluza Ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 3 , 14) 595 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc	20 Arroz a banda Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 7) 742 Kcal 28,4g Prot 32,8g Lip 77g Hc	21 Guisantes salteados Pollo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 576 Kcal 33g Prot 14,5g Lip 69,8g Hc	22 *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 813 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 124,2g Hc	23 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 631 Kcal 16g Prot 24,1g Lip 72g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 628 Kcal 39,6g Prot 20,1g Lip 60,4g Hc	28 Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 675 Kcal 23,2g Prot 34,2g Lip 62,1g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Bacalao al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 677 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 86,8g Hc	30 Fideuá de pescado *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 19g Lip 65,3g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN GLUTEN ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 698 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 90,3g Hc	9 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 29,3g Prot 34,2g Lip 61,5g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 88,9g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada mixta Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14 , 7) 794 Kcal 22,8g Prot 31,5g Lip 95,2g Hc	14 Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 27,4g Prot 24g Lip 69,5g Hc	15 *Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 648 Kcal 23,3g Prot 14,3g Lip 96,5g Hc	16 Patatas estofadas Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 481 Kcal 22,9g Prot 12,9g Lip 59,6g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera *Merluza a la andaluza Ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 3 , 14) 595 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc	20 Arroz a banda Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 7) 742 Kcal 28,4g Prot 32,8g Lip 77g Hc	21 Guisantes salteados Pollo en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 576 Kcal 33g Prot 14,5g Lip 69,8g Hc	22 *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 813 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 124,2g Hc	23 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 631 Kcal 16g Prot 24,1g Lip 72g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 628 Kcal 39,6g Prot 20,1g Lip 60,4g Hc	28 Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 675 Kcal 23,2g Prot 34,2g Lip 62,1g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Bacalao al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 677 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 86,8g Hc	30 Fideuá de pescado *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 19g Lip 65,3g Hc

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN HUEVO ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 698 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 90,3g Hc	9 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 29,3g Prot 34,2g Lip 61,5g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 88,9g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 751 Kcal 27,4g Prot 20,3g Lip 103,9g Hc	14 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 24g Prot 20g Lip 61,6g Hc	15 *Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 648 Kcal 23,3g Prot 14,3g Lip 96,5g Hc	16 Patatas estofadas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 26,1g Prot 13,9g Lip 59,8g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera *Merluza a la andaluza Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 556 Kcal 22,3g Prot 13,8g Lip 80,1g Hc	20 Arroz a banda Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 7) 742 Kcal 28,4g Prot 32,8g Lip 77g Hc	21 Guisantes salteados Pollo en salsa de curry Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 572 Kcal 29,6g Prot 16,6g Lip 68,1g Hc	22 *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 813 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 124,2g Hc	23 Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 486 Kcal 26,4g Prot 11,2g Lip 58,8g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 628 Kcal 39,6g Prot 20,1g Lip 60,4g Hc	28 Guisantes con jamón Filete de cerdo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 59,6g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Bacalao al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 677 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 86,8g Hc	30 Fideuá de pescado *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 19g Lip 65,3g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN LECHE ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14) 684 Kcal 19,6g Prot 20g Lip 98,6g Hc	9 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 29,3g Prot 34,2g Lip 61,5g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 88,9g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14) 780 Kcal 19,5g Prot 28g Lip 103,5g Hc	14 Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 27,4g Prot 24g Lip 69,5g Hc	15 *Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 634 Kcal 19,9g Prot 10,8g Lip 104,8g Hc	16 Patatas estofadas Fajitas de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 3325 Kcal 124,6g Prot 72,2g Lip 543,8g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera *Merluza a la andaluza Ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 3 , 14) 595 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc	20 Arroz a banda Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12) 728 Kcal 25g Prot 29,2g Lip 85,3g Hc	21 Guisantes salteados Filete de pollo guisado Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 571 Kcal 32,9g Prot 14,5g Lip 68,6g Hc	22 *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos 799 Kcal 27,6g Prot 14,5g Lip 132,5g Hc	23 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 631 Kcal 16g Prot 24,1g Lip 72g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 36,2g Prot 16,5g Lip 68,7g Hc	28 Guisantes con jamón Filete de cerdo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 59,6g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Bacalao al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 663 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 95,1g Hc	30 Fideuá de pescado *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 19g Lip 65,3g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN LEGUMBRE ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 583 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 83,4g Hc	**9** Macarrones con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos 730 Kcal 19,6g Prot 33,7g Lip 81,5g Hc
12 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 23,9g Prot 12,2g Lip 68,7g Hc	**13** Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada mixta Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14 , 7) 794 Kcal 22,8g Prot 31,5g Lip 95,2g Hc	**14** Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 27,4g Prot 24g Lip 69,5g Hc	**15** *Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 648 Kcal 23,3g Prot 14,3g Lip 96,5g Hc	**16** Patatas estofadas Fajitas de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 3325 Kcal 124,6g Prot 72,2g Lip 543,8g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera *Merluza a la andaluza Ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 3 , 14) 595 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc	**20** Arroz a banda Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 7) 742 Kcal 28,4g Prot 32,8g Lip 77g Hc	**21** Pisto manchego Pollo en salsa de curry Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 565 Kcal 24,8g Prot 16,5g Lip 72,5g Hc	**22** *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 813 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 124,2g Hc	**23** Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 645 Kcal 15,5g Prot 23,7g Lip 75,2g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	**27** Crema de zanahoria Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 555 Kcal 29g Prot 22,3g Lip 50,1g Hc	**28** Brócoli rehogado con zanahoria Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 699 Kcal 17,2g Prot 33,9g Lip 55g Hc	**29** Arroz con salsa de tomate Bacalao al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 677 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 86,8g Hc	**30** Fideuá de pescado *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 19g Lip 65,3g Hc

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

SIN PESCADO Y MARISCO ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 698 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 90,3g Hc	9 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 712 Kcal 29,3g Prot 34,2g Lip 61,5g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Pollo salteado Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 88,9g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 777 Kcal 21,7g Prot 29,4g Lip 95,6g Hc	14 Crema de calabaza Burrito de ternera Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 27,4g Prot 24g Lip 69,5g Hc	15 *Espirales rehogados con verduras Lacón a la plancha Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 704 Kcal 26,2g Prot 19,2g Lip 96,8g Hc	16 Patatas estofadas Fajitas de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 3325 Kcal 124,6g Prot 72,2g Lip 543,8g Hc
19 *Espaguetis a la boloñesa de ternera Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 23,2g Prot 12,2g Lip 74,8g Hc	20 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 723 Kcal 24g Prot 32,3g Lip 77,4g Hc	21 Guisantes salteados Pollo en salsa de curry Arroz pilaf Fruta de temporada Pan sin alérgenos 572 Kcal 29,6g Prot 16,6g Lip 68,1g Hc	22 *Espirales con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 813 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 124,2g Hc	23 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 631 Kcal 16g Prot 24,1g Lip 72g Hc
26 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos 635 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 91,4g Hc	27 Lentejas hortelana Ragout de ternera en salsa Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 628 Kcal 39,6g Prot 20,1g Lip 60,4g Hc	28 Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 675 Kcal 23,2g Prot 34,2g Lip 62,1g Hc	29 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 622 Kcal 24,9g Prot 16,8g Lip 85g Hc	30 Fideuá de verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 740 Kcal 26,7g Prot 19,1g Lip 105,8g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

RUNNYMEDE

VEGETARIANO ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas veganas Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 550 Kcal 12g Prot 15,5g Lip 82,3g Hc	9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de champiñón Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 3 , 1 , 6 , 10 , 11) 648 Kcal 34,4g Prot 26,8g Lip 59,4g Hc
12 Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Falafel con arroz con pasas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14 , 1) 848 Kcal 25,3g Prot 26g Lip 124g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3 , 14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) 727 Kcal 23,7g Prot 34,9g Lip 76,9g Hc	14 Crema de calabaza Tempura de verduras Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14 , 1 , 3) 501 Kcal 9,4g Prot 21,6g Lip 63,4g Hc	15 Lasaña vegetal Queso fresco Ensalada variada Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 7 , 14) 878 Kcal 34,7g Prot 33,6g Lip 104,8g Hc	16 Guiso de verduras con patatas Fajita de verduras y tofu Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 1 , 6 , 10 , 11) 654 Kcal 13,8g Prot 20,4g Lip 100,5g Hc
19 Espaguetis con tomate Varitas vegetales Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1 , 14) 522 Kcal 11,4g Prot 16,7g Lip 78,4g Hc	20 Arroz con zanahoria y calabacín Tofu a la plancha Salsa de tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6 , 7 , 1 , 10 , 11) 573 Kcal 27,2g Prot 17,4g Lip 73,4g Hc	21 Guisantes salteados Tiras de tofu marinadas Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (1 , 6) 704 Kcal 49,5g Prot 30,6g Lip 52,6g Hc	22 Espirales con salsa de tomate Queso fresco Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 7) 488 Kcal 18,6g Prot 13,8g Lip 69,3g Hc	23 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (3 , 14 , 1) 538 Kcal 17,6g Prot 24,4g Lip 53,5g Hc
26 Macarrones integrales gratinados Hamburguesa vegana a la plancha Aros de cebolla Fruta de temporada Pan (1 , 7 , 6) 760 Kcal 12,8g Prot 34,2g Lip 83,5g Hc	27 Lentejas hortelana Queso fresco Tomate asado Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) 552 Kcal 30,6g Prot 20,1g Lip 55,4g Hc	28 Guisantes salteados Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3 , 14 , 1) 646 Kcal 23,3g Prot 34,3g Lip 59,1g Hc	29 Arroz caldoso Tiras de tofu marinadas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1 , 6 , 14 , 7) 1000 Kcal 55,2g Prot 36g Lip 108,2g Hc	30 Fideuá de verduras Huevos cocidos a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (1 , 3 , 14 , 6 , 10 , 11) 845 Kcal 30,9g Prot 24,9g Lip 124,3g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS

EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability

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 formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
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