

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1	Espirales integrales con verduras Rabas de calamar Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 12, 3, 6, 7, 14) 685 Kcal 21,6g Prot 30,2g Lip 79,2g Hc	Guisantes con jamón Huevos a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 717 Kcal 29,3g Prot 27,5g Lip 83,9g Hc	Garbanzos a la vinagreta con huevo Cinta de lomo a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan (3, 14, 7, 1) 731 Kcal 39,1g Prot 29,7g Lip 62g Hc	Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 702 Kcal 60,9g Prot 47,4g Lip 46,8g Hc	Paella Valenciana Emperador a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 803 Kcal 45,6g Prot 25g Lip 80,4g Hc	
8	Lentejas hortelana con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 752 Kcal 32,3g Prot 38g Lip 65,1g Hc	Arroz con salsa de tomate Fritura variada (boquerones, gambas y calamares) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 6, 7, 12, 14, 10, 11) 717 Kcal 14g Prot 28,2g Lip 97,6g Hc	Wok de verduras con salsa de soja Pollo al curry Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (1, 7) 744 Kcal 32,4g Prot 19,8g Lip 107,6g Hc	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Lasaña casera de ternera Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6, 7, 4) 640 Kcal 24,4g Prot 25,2g Lip 76,6g Hc	Espaguetis integrales gratinados con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 6, 10, 11) 1002 Kcal 47,8g Prot 50,8g Lip 69,9g Hc	
15	Gazpacho andaluz con su guarnición Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 14) 740 Kcal 80,5g Prot 54,5g Lip 45,1g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Wrap de verduras a la parrilla con tofu Tomate aliñado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 10, 11) 780 Kcal 17,9g Prot 24,2g Lip 117,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 681 Kcal 29,6g Prot 30,5g Lip 68,6g Hc	Patatas rellenas al gratén Bacalao a la romana casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14, 3, 4) 795 Kcal 22g Prot 30,6g Lip 107,1g Hc	Ensalada de lentejas ECO con quinoa Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 801 Kcal 54,4g Prot 32,9g Lip 63,1g Hc	
22	Espaguetis con tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (1, 14) 769 Kcal 26g Prot 37,2g Lip 79,4g Hc	Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 698 Kcal 27,3g Prot 26,4g Lip 81,2g Hc	JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO			



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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Espirales integrales con verduras Rabas de calamar Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 12, 3, 6, 7, 14)</p> <p>711 Kcal 19,6g Prot 29,8g Lip 84g Hc</p>	<p>Guisantes con jamón Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>703 Kcal 22,9g Prot 26,3g Lip 79,9g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con huevo Cinta de lomo a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>757 Kcal 37,2g Prot 29,4g Lip 66,8g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>704 Kcal 58,1g Prot 46,9g Lip 46,9g Hc</p>	<p>Paella Valenciana Emperador a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 7, 14)</p> <p>826 Kcal 43,4g Prot 24,5g Lip 85,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas hortelana con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)</p> <p>778 Kcal 30,3g Prot 37,6g Lip 69,9g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>805 Kcal 31,5g Prot 25g Lip 105,4g Hc</p>	<p>Wok de verduras Filete de pollo a la plancha Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 23,1g Prot 16,7g Lip 75,1g Hc</p>	<p>Salmorejo Lasaña casera de ternera Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7, 3, 4)</p> <p>741 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 101,7g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>963 Kcal 46,4g Prot 50,5g Lip 62,2g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>742 Kcal 77,7g Prot 54g Lip 45,2g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Brochetas de tofu y verduras Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14)</p> <p>710 Kcal 29,8g Prot 27,8g Lip 75,2g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)</p> <p>707 Kcal 27,6g Prot 30,1g Lip 73,4g Hc</p>	<p>Patatas gratinadas con queso Bacalao a la romana casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14, 3, 4)</p> <p>636 Kcal 11,5g Prot 28,9g Lip 71,7g Hc</p>	<p>Ensalada de lentejas ECO con quinoa Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>825 Kcal 52,2g Prot 32,4g Lip 67,9g Hc</p>
22	<p>Espaguetis con tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>795 Kcal 24g Prot 36,9g Lip 84,2g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>721 Kcal 25,1g Prot 25,9g Lip 86g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>777 Kcal 21,2g Prot 16,8g Lip 82,6g Hc</p>	<p>Guisantes con jamón Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>703 Kcal 22,9g Prot 26,3g Lip 79,9g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con huevo Cinta de lomo a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>757 Kcal 37,2g Prot 29,4g Lip 66,8g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>704 Kcal 58,1g Prot 46,9g Lip 46,9g Hc</p>	<p>Paella Valenciana Emperador a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 7, 14)</p> <p>826 Kcal 43,4g Prot 24,5g Lip 85,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas hortelana con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)</p> <p>778 Kcal 30,3g Prot 37,6g Lip 69,9g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>723 Kcal 22,2g Prot 24,2g Lip 96,8g Hc</p>	<p>Wok de verduras Filete de pollo a la plancha Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 23,1g Prot 16,7g Lip 75,1g Hc</p>	<p>Salmorejo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 4, 7)</p> <p>653 Kcal 27,5g Prot 23g Lip 73,2g Hc</p>	<p>Espaguetis con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>888 Kcal 37,7g Prot 44g Lip 49,1g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>742 Kcal 77,7g Prot 54g Lip 45,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras Brochetas de tofu y verduras Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>897 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 82,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)</p> <p>707 Kcal 27,6g Prot 30,1g Lip 73,4g Hc</p>	<p>Patatas asadas al horno Bacalao a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>632 Kcal 25,1g Prot 21,5g Lip 73,9g Hc</p>	<p>Ensalada de lentejas ECO con quinoa Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>825 Kcal 52,2g Prot 32,4g Lip 67,9g Hc</p>
22	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 20,5g Prot 31,2g Lip 90,2g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>710 Kcal 23g Prot 25g Lip 87,5g Hc</p>			



A: ALÉRGICOS





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>777 Kcal 21,2g Prot 16,8g Lip 82,6g Hc</p>	<p>Guisantes con jamón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>706 Kcal 28,9g Prot 24,1g Lip 82,3g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>647 Kcal 32,1g Prot 20,7g Lip 63g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>704 Kcal 58,1g Prot 46,9g Lip 46,9g Hc</p>	<p>Paella Valenciana Emperador a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 7, 14)</p> <p>826 Kcal 43,4g Prot 24,5g Lip 85,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas hortelana con verduras Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6)</p> <p>641 Kcal 24,9g Prot 20,7g Lip 71,9g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>723 Kcal 22,2g Prot 24,2g Lip 96,8g Hc</p>	<p>Wok de verduras Filete de pollo a la plancha Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 23,1g Prot 16,7g Lip 75,1g Hc</p>	<p>Salmorejo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>637 Kcal 25,2g Prot 22,4g Lip 72,2g Hc</p>	<p>Espaguetis con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>888 Kcal 37,7g Prot 44g Lip 49,1g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>742 Kcal 77,7g Prot 54g Lip 45,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras Brochetas de tofu y verduras Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>897 Kcal 25,8g Prot 27,1g Lip 82,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma Filete de pavo plancha Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>714 Kcal 26,5g Prot 18,4g Lip 97g Hc</p>	<p>Patatas asadas al horno Bacalao a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>632 Kcal 25,1g Prot 21,5g Lip 73,9g Hc</p>	<p>Ensalada de lentejas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>835 Kcal 52,4g Prot 32,5g Lip 69,8g Hc</p>
22	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 20,5g Prot 31,2g Lip 90,2g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>710 Kcal 23g Prot 25g Lip 87,5g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Espirales integrales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>717 Kcal 31,7g Prot 18,6g Lip 104,2g Hc</p>	<p>Guisantes con jamón Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>703 Kcal 28,8g Prot 27,4g Lip 81,7g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con huevo Cinta de lomo fresca a la plancha Brócoli rehogado Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>755 Kcal 35,5g Prot 28g Lip 68,5g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>668 Kcal 56,5g Prot 43,1g Lip 53,1g Hc</p>	<p>Paella Valenciana Emperador a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1)</p> <p>789 Kcal 42,5g Prot 24,8g Lip 80,6g Hc</p>
8	<p>Lentejas hortelana con verduras Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>626 Kcal 28,6g Prot 27,7g Lip 59g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)</p> <p>697 Kcal 24,2g Prot 24,5g Lip 92g Hc</p>	<p>Wok de verduras Filete de pollo a la plancha Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>713 Kcal 33,6g Prot 17,5g Lip 102,5g Hc</p>	<p>Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada mixta de atún y huevo Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 4)</p> <p>807 Kcal 38,2g Prot 24,5g Lip 108,9g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>942 Kcal 43,3g Prot 47,4g Lip 67,2g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>740 Kcal 80,5g Prot 54,5g Lip 45,1g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Brochetas de tofu y verduras Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (1, 6, 14)</p> <p>684 Kcal 31,8g Prot 28,2g Lip 70,4g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>641 Kcal 28,6g Prot 26,8g Lip 67,6g Hc</p>	<p>Patatas asadas al horno Bacalao a la romana casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4)</p> <p>739 Kcal 16,4g Prot 24,1g Lip 113,6g Hc</p>	<p>Ensalada de lentejas ECO con quinoa Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>799 Kcal 54,1g Prot 32,8g Lip 63,1g Hc</p>
22	<p>Espaguetis con tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>769 Kcal 26g Prot 37,2g Lip 79,4g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)</p> <p>695 Kcal 27,1g Prot 26,3g Lip 81,2g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con verduras Rabas de calamar Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 12, 14)</p> <p>897 Kcal 15,3g Prot 29,3g Lip 89,8g Hc</p>	<p>Patatas aliñadas Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>691 Kcal 16,7g Prot 25,6g Lip 84,3g Hc</p>	<p>Ensalada completa con huevo Cinta de lomo fresca a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>667 Kcal 26,3g Prot 25,3g Lip 64,7g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>704 Kcal 58,1g Prot 46,9g Lip 46,9g Hc</p>	<p>Paella Valenciana Emperador a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 7, 14)</p> <p>826 Kcal 43,4g Prot 24,5g Lip 85,2g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>686 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 81,9g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>805 Kcal 31,5g Prot 25g Lip 105,4g Hc</p>	<p>Wok de verduras Pollo al curry Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>644 Kcal 22,1g Prot 18g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Salmorejo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada mixta de atún y huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 4, 7)</p> <p>653 Kcal 27,5g Prot 23g Lip 73,2g Hc</p>	<p>Espaguetis con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>888 Kcal 37,7g Prot 44g Lip 49,1g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>742 Kcal 77,7g Prot 54g Lip 45,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras Brócoli gratinado con queso Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>818 Kcal 9,7g Prot 22,6g Lip 68,5g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Huevos al plato Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>710 Kcal 21,6g Prot 25g Lip 87,6g Hc</p>	<p>Patatas asadas al horno Bacalao a la romana casera Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7)</p> <p>614 Kcal 10,3g Prot 26,7g Lip 71,9g Hc</p>	<p>Parrillada de verduras Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>674 Kcal 40,6g Prot 30,9g Lip 50,1g Hc</p>
22	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Hamburguesa mixta en salsa Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 25,1g Prot 18,4g Lip 95,9g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>721 Kcal 25,1g Prot 25,9g Lip 86g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Espirales integrales con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 6, 7) 629 Kcal 28,9g Prot 24,3g Lip 74,2g Hc	Guisantes con jamón Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 717 Kcal 29,3g Prot 27,5g Lip 83,9g Hc	Garbanzos a la vinagreta con huevo Cinta de lomo a la plancha Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan (3, 14, 7, 1) 731 Kcal 39,1g Prot 29,7g Lip 62g Hc	Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo tandoori Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 702 Kcal 60,9g Prot 47,4g Lip 46,8g Hc	Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 757 Kcal 31,3g Prot 16,5g Lip 117,4g Hc
8	Lentejas hortelana con verduras Huevos a la flamenca con guisantes Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 752 Kcal 32,3g Prot 38g Lip 65,1g Hc	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 709 Kcal 24,8g Prot 25,3g Lip 91,6g Hc	Wok de verduras Pollo al curry Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (1, 7) 744 Kcal 32,4g Prot 19,8g Lip 107,6g Hc	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Lasaña casera de ternera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 6, 7) 624 Kcal 22,1g Prot 24,5g Lip 75,7g Hc	Espaguetis integrales gratinados con queso Costillas a la barbacoa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 6, 10, 11) 1002 Kcal 47,8g Prot 50,8g Lip 69,9g Hc
15	Gazpacho andaluz con su guarnición Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 14) 740 Kcal 80,5g Prot 54,5g Lip 45,1g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Wrap de verduras a la parrilla y tofu Tomate aliñado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 10, 11) 780 Kcal 17,9g Prot 24,2g Lip 117,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 681 Kcal 29,6g Prot 30,5g Lip 68,6g Hc	Patatas gratinadas con queso Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 681 Kcal 24,8g Prot 28,2g Lip 75g Hc	Ensalada de lentejas ECO con quinoa Pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 801 Kcal 54,4g Prot 32,9g Lip 63,1g Hc
22	Espaguetis con tomate Albóndigas mixtas en salsa de verduras Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (1, 14) 769 Kcal 26g Prot 37,2g Lip 79,4g Hc	Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 653 Kcal 21,2g Prot 27g Lip 74,6g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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
1	<p>Espirales integrales con verduras Tiras de tofu marinadas Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 6, 3, 7, 14) 812 Kcal 50,3g Prot 33,9g Lip 72g Hc</p>	<p>Guisantes salteados Huevo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 713 Kcal 27,5g Prot 27,3g Lip 85,7g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con huevo Salchichas veganas Brócoli al gratén Fruta de temporada Pan (3, 14, 6, 7, 1) 617 Kcal 25g Prot 23,6g Lip 62,5g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Revuelto de huevo con queso Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 7) 602 Kcal 23,2g Prot 33,9g Lip 45,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras Falafel de garbanzos Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 14, 6, 10, 11) 660 Kcal 16,4g Prot 21,5g Lip 96,3g Hc</p>
8	<p>Lentejas hortelana con verduras Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 626 Kcal 28,6g Prot 27,7g Lip 59g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 738 Kcal 19,1g Prot 21,1g Lip 110,9g Hc</p>	<p>Wok de verduras Tofu a la plancha Arroz basmati con pasas Fruta de temporada Pan (6, 1) 605 Kcal 24,8g Prot 24,2g Lip 69,7g Hc</p>	<p>Salmorejo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 644 Kcal 20,1g Prot 29,5g Lip 67,6g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso Hamburguesa vegana a la plancha Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 6, 10, 11) 859 Kcal 14,7g Prot 44,5g Lip 81,1g Hc</p>
15	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1, 14) 630 Kcal 19,5g Prot 19,4g Lip 86,2g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Wrap de verduras a la parrilla y tofu Tomate aliñado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 10, 11) 780 Kcal 17,9g Prot 24,2g Lip 117,5g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Huevos al plato Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 641 Kcal 28,6g Prot 26,8g Lip 67,6g Hc</p>	<p>Patatas gratinadas con queso Coliflor asada con curry Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 608 Kcal 19,3g Prot 24,8g Lip 75,1g Hc</p>	<p>Ensalada de lentejas ECO con quinoa Tortilla de calabacín Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 748 Kcal 27,9g Prot 33,6g Lip 71,3g Hc</p>
22	<p>Espaguetis con tomate Salchichas veganas Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6) 632 Kcal 15,8g Prot 20,9g Lip 92g Hc</p>	<p>Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Brochetas de tofu y verduras Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 1, 10, 11) 722 Kcal 30,3g Prot 29,7g Lip 75,4g 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. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



EST. 1967



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)

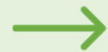
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



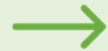
Huevo

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.

