

## 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)

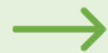
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

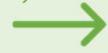
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



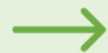
Huevo

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.





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<b>Arroz Integral con verduras ( champiñón y calabacín)</b> Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan Integral (3, 7, 1, 6, 10, 11) 641 Kcal 22,8g Prot 27,8g Lip 68,2g Hc	<b>Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)</b> Pollo al curry Arroz basmati Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1, 7) 627 Kcal 34,4g Prot 25g Lip 61,5g Hc	<b>Lasafia de carne</b> Merluza crujiente al horno casera Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan Integral (1, 6, 7, 9, 4, 10, 11) 625 Kcal 32,1g Prot 24g Lip 65,4g Hc	<b>Wok de verduras con salsa de soja</b> Pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (1, 6, 14, 7) 621 Kcal 32,8g Prot 20,4g Lip 71,8g Hc	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> Salmón al horno con salsa tártara Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 672 Kcal 38,1g Prot 26g Lip 62,5g Hc
11	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan Integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 660 Kcal 20g Prot 28,6g Lip 77,6g Hc	<b>Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)</b> Burrito de ternera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 7) 846 Kcal 41,5g Prot 32g Lip 92,9g Hc	<b>Guisantes salteados</b> Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas panadera Fruta de temporada Pan Integral (1, 14, 6, 10, 11) 749 Kcal 61,7g Prot 48,8g Lip 53,4g Hc	<b>Macarrones Integrales con salsa de tomate</b> Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 752 Kcal 30,6g Prot 21,2g Lip 106,6g Hc	
18	<b>Lentejas estofadas con calabaza</b> Rabas de calamar al horno Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan Integral (1, 12, 14, 6, 10, 11) 678 Kcal 27,8g Prot 32,9g Lip 59,4g Hc	<b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> Añitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 854 Kcal 51,3g Prot 49,4g Lip 46,3g Hc	<b>Espaguetis Integrales con tomate</b> Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan Integral (1, 3, 6, 10, 11) 703 Kcal 32,2g Prot 27,4g Lip 76,3g Hc	<b>Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli)</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1) 623 Kcal 20,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc	<b>Paella de verduras</b> Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 672 Kcal 26,2g Prot 20,9g Lip 93,4g Hc
25	<b>Gazpacho andaluz con su guarnición</b> Pollo asado en su jugo Verduras homeadas Yogur sabor Pan Integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 608 Kcal 47,3g Prot 25,9g Lip 42,1g Hc	<b>Tallarines al pesto</b> Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14) 674 Kcal 25,1g Prot 26,7g Lip 81,1g Hc	<b>Calabacín crujiente al horno</b> Garbanzos con cous-cous Ensalada César vegetal Fruta de temporada Pan Integral (1, 3, 6, 7, 10, 11) 854 Kcal 24,3g Prot 41,9g Lip 88,4g Hc	<b>Crema de calabaza ECO</b> Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1) 646 Kcal 22,1g Prot 34g Lip 62,2g Hc	<b>Arroz Integral con pollo</b> Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 740 Kcal 41,1g Prot 24,3g Lip 81,4g Hc


**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**.

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



EST. 1967

**RUNNYMEDE COLLEGE**

Delight, Ornament, Ability

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7) 689 Kcal 20,6g Prot 27,1g Lip 80,3g Hc	Ensalada de garbanzos Pollo en salsa Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 743 Kcal 32,7g Prot 15,4g Lip 102g Hc	Tallarines con tomate Merluza crujiente al horno casera Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 792 Kcal 25,5g Prot 22,2g Lip 111,5g Hc	Wok de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 7) 502 Kcal 26,6g Prot 19,4g Lip 45,4g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 698 Kcal 36,1g Prot 25,6g Lip 67,3g Hc
11	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 708 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 89,7g Hc	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Burrito de ternera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 872 Kcal 39,5g Prot 31,6g Lip 97,7g Hc	Guisantes salteados Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 981 Kcal 60,4g Prot 48,1g Lip 103,4g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 751 Kcal 24,7g Prot 20,1g Lip 104,8g Hc	
18	Lentejas estofadas con calabaza Rabas de calamar Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 12, 14) 911 Kcal 26,6g Prot 32,2g Lip 109,5g Hc	Judías verdes rehogadas con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1065 Kcal 50,2g Prot 49,1g Lip 89g Hc	Espaguetis integrales con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 719 Kcal 28,8g Prot 25,9g Lip 83,7g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 649 Kcal 18,8g Prot 27,3g Lip 60,6g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 698 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 98,2g Hc
25	Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc	Espaguetis con champiñón Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 693 Kcal 24g Prot 23g Lip 89,4g Hc	Calabacín crujiente al horno Garbanzos con cous-cous Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 853 Kcal 16,1g Prot 26,2g Lip 121,7g Hc	Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc	Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g Hc



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



EST. 1967

**RUNNYMEDE COLLEGE**  
 Delight, Ornament, Ability


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7) 689 Kcal 20,6g Prot 27,1g Lip 80,3g Hc	Ensalada de garbanzos Pollo en salsa Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 743 Kcal 32,7g Prot 15,4g Lip 102g Hc	*Espaguetis con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 675 Kcal 21,1g Prot 11,5g Lip 111,3g Hc	Salteado campestre de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 546 Kcal 27,9g Prot 18,9g Lip 46,2g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 698 Kcal 36,1g Prot 25,6g Lip 67,3g Hc
11	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 708 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 89,7g Hc	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 771 Kcal 36,8g Prot 27,8g Lip 84,3g Hc	Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 966 Kcal 60,3g Prot 45,1g Lip 106,3g Hc	*Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 630 Kcal 18,1g Prot 16,1g Lip 92,5g Hc	
18	Lentejas estofadas con calabaza Calamares a la andaluza Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (12, 14) 857 Kcal 30,5g Prot 23,9g Lip 111,2g Hc	Judías verdes rehogadas con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1065 Kcal 50,2g Prot 49,1g Lip 89g Hc	*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 677 Kcal 25,3g Prot 20,2g Lip 91,4g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 649 Kcal 18,8g Prot 27,3g Lip 60,6g Hc	Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 685 Kcal 22,8g Prot 20,3g Lip 95,1g Hc
25	Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc	*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc	Calabacín crujiente al horno Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 803 Kcal 14,3g Prot 25,9g Lip 111,6g Hc	Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc	Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g Hc



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



EST. 1967





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<p>Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>633 Kcal 23,9g Prot 18,3g Lip 81,8g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Pollo al curry Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>762 Kcal 30,1g Prot 17,6g Lip 104,7g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>675 Kcal 21,1g Prot 11,5g Lip 111,3g Hc</p>	<p>Wok de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 7)</p> <p>502 Kcal 26,6g Prot 19,4g Lip 45,4g Hc</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>698 Kcal 36,1g Prot 25,6g Lip 67,3g Hc</p>
11	<p>Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>684 Kcal 21,1g Prot 24,2g Lip 89,1g Hc</p>	<p>Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>771 Kcal 36,8g Prot 27,8g Lip 84,3g Hc</p>	<p>Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>966 Kcal 60,3g Prot 45,1g Lip 106,3g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>658 Kcal 19,6g Prot 19,3g Lip 90,8g Hc</p>	
18	<p>Lentejas estofadas con calabaza Calamares a la andaluza Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (12, 14)</p> <p>857 Kcal 30,5g Prot 23,9g Lip 111,2g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>1065 Kcal 50,2g Prot 49,1g Lip 89g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>677 Kcal 25,3g Prot 20,2g Lip 91,4g Hc</p>	<p>Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>527 Kcal 23,1g Prot 18,5g Lip 49,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>685 Kcal 22,8g Prot 20,3g Lip 95,1g Hc</p>
25	<p>Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc</p>	<p>*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Garbanzos con cous-cous Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>853 Kcal 16,1g Prot 26,2g Lip 121,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>648 Kcal 23,3g Prot 29,9g Lip 66,4g Hc</p>	<p>Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g 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.  
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
4	Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 652 Kcal 20,3g Prot 27g Lip 76,4g Hc	Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Pollo en salsa Arroz basmati Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 609 Kcal 37g Prot 22,8g Lip 58,9g Hc	Tallarines con tomate Merluza al horno Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan (1, 4) 567 Kcal 26,1g Prot 17,5g Lip 74,6g Hc	Wok de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 436 Kcal 25,4g Prot 17,6g Lip 38,7g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 672 Kcal 38,1g Prot 26g Lip 62,5g Hc
11	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 682 Kcal 19,8g Prot 28,3g Lip 84,9g Hc	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 705 Kcal 35,6g Prot 26g Lip 77,6g Hc	Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1) 755 Kcal 61,4g Prot 45,4g Lip 63,5g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 599 Kcal 26,1g Prot 20,5g Lip 74,2g Hc	
18	Lentejas estofadas con calabaza Calamares a la andaluza Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan (12, 14, 1) 646 Kcal 31,6g Prot 24,2g Lip 68,4g Hc	Judías verdes rehogadas con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 854 Kcal 51,3g Prot 49,4g Lip 46,3g Hc	Espaguetis integrales con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 693 Kcal 30,8g Prot 26,2g Lip 78,9g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 583 Kcal 17,6g Prot 25,5g Lip 53,9g Hc	Paella de verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 672 Kcal 26,2g Prot 20,9g Lip 93,4g Hc
25	Gazpacho andaluz con su guarnición Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (1, 14) 590 Kcal 44g Prot 23,5g Lip 47,5g Hc	Espaguetis al ajillo con champiñones Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 502 Kcal 13,8g Prot 13,6g Lip 76,1g Hc	Calabacín crujiente al horno Garbanzos con cous-cous Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 642 Kcal 17,2g Prot 26,6g Lip 79g Hc	Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 606 Kcal 18,9g Prot 31,9g Lip 60,4g Hc	Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 740 Kcal 41,1g Prot 24,3g Lip 81,4g Hc



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



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE  
Delight, Ornament, Ability





4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES														
	<p>Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7) 689 Kcal 20,6g Prot 27,1g Lip 80,3g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Pollo al curry Arroz basmati Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 762 Kcal 30,1g Prot 17,6g Lip 104,7g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Merluza crujiente al horno casera Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 749 Kcal 22g Prot 16,5g Lip 117,6g Hc</p>	<p>Salteado campestre de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 553 Kcal 28,1g Prot 18,9g Lip 47,4g Hc</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 619 Kcal 25,7g Prot 24,9g Lip 61,8g Hc</p>	11	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 708 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 89,7g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 26,3g Prot 25,5g Lip 57,6g Hc</p>	<p>Calabacín a la plancha *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 916 Kcal 57,9g Prot 45,6g Lip 95,1g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 658 Kcal 19,6g Prot 19,3g Lip 90,8g Hc</p>		18	<p>Crema de calabaza Rabas de calamar Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 12) 812 Kcal 16,1g Prot 31,4g Lip 102g Hc</p>	<p>Brócoli con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1141 Kcal 50g Prot 49,2g Lip 80,3g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 24,4g Prot 20,1g Lip 89,1g Hc</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 652 Kcal 19g Prot 27,9g Lip 67,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 698 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 98,2g Hc</p>	25	<p>Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc</p>	<p>*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Arroz con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 783 Kcal 7,8g Prot 20g Lip 129,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc</p>	<p>Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g Hc</p>
11	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 708 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 89,7g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 603 Kcal 26,3g Prot 25,5g Lip 57,6g Hc</p>	<p>Calabacín a la plancha *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 916 Kcal 57,9g Prot 45,6g Lip 95,1g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 658 Kcal 19,6g Prot 19,3g Lip 90,8g Hc</p>		18	<p>Crema de calabaza Rabas de calamar Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 12) 812 Kcal 16,1g Prot 31,4g Lip 102g Hc</p>	<p>Brócoli con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1141 Kcal 50g Prot 49,2g Lip 80,3g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 24,4g Prot 20,1g Lip 89,1g Hc</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 652 Kcal 19g Prot 27,9g Lip 67,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 698 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 98,2g Hc</p>	25	<p>Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc</p>	<p>*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Arroz con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 783 Kcal 7,8g Prot 20g Lip 129,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc</p>	<p>Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g Hc</p>						
18	<p>Crema de calabaza Rabas de calamar Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 12) 812 Kcal 16,1g Prot 31,4g Lip 102g Hc</p>	<p>Brócoli con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1141 Kcal 50g Prot 49,2g Lip 80,3g Hc</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 24,4g Prot 20,1g Lip 89,1g Hc</p>	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 652 Kcal 19g Prot 27,9g Lip 67,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 698 Kcal 24,3g Prot 20,5g Lip 98,2g Hc</p>	25	<p>Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc</p>	<p>*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Arroz con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 783 Kcal 7,8g Prot 20g Lip 129,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc</p>	<p>Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g Hc</p>												
25	<p>Gazpacho andaluz Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 44,3g Prot 25,1g Lip 49,4g Hc</p>	<p>*Espaguetis con champiñón Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 509 Kcal 8g Prot 14,3g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Arroz con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 783 Kcal 7,8g Prot 20g Lip 129,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 672 Kcal 20,1g Prot 33,6g Lip 67g Hc</p>	<p>Arroz integral con pollo Emperador a la parrilla Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 766 Kcal 39,1g Prot 24g Lip 86,2g 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.  
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
4	Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan integral ( 3 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11 ) 641 Kcal 22,8g Prot 27,8g Lip 68,2g Hc	Ensalada de garbanzos Pollo al curry Arroz basmati Fruta de temporada Pan ( 14 , 1 , 7 ) 551 Kcal 31,2g Prot 18g Lip 61,9g Hc	Lasaña de carne Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan integral ( 1 , 6 , 7 , 9 , 10 , 11 ) 587 Kcal 30g Prot 24,1g Lip 58,3g Hc	Wok de verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan ( 1 , 6 , 14 , 7 ) 476 Kcal 28,6g Prot 19,8g Lip 40,6g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan ( 14 , 1 ) 587 Kcal 35,9g Prot 18,3g Lip 61,7g Hc
11	Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral ( 3 , 14 , 1 , 6 , 10 , 11 ) 660 Kcal 20g Prot 28,6g Lip 77,6g Hc	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca ) Burrito de ternera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan ( 14 , 1 , 7 ) 846 Kcal 41,5g Prot 32g Lip 92,9g Hc	Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral ( 14 , 1 , 6 , 10 , 11 ) 733 Kcal 61,5g Prot 45,8g Lip 56,2g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pavo plancha Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan ( 1 , 14 ) 604 Kcal 24,9g Prot 20,6g Lip 75,5g Hc	
18	Lentejas estofadas con calabaza Revuelto de huevo con champiñón Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan integral ( 3 , 14 , 1 , 6 , 10 , 11 ) 571 Kcal 27,1g Prot 24,1g Lip 52,2g Hc	Judías verdes rehogadas con jamón Alitas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan ( 14 , 1 ) 854 Kcal 51,3g Prot 49,4g Lip 46,3g Hc	Espaguetis integrales con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral ( 1 , 3 , 6 , 10 , 11 ) 703 Kcal 32,2g Prot 27,4g Lip 76,3g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan ( 3 , 14 , 7 , 1 ) 623 Kcal 20,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc	Paella de verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan ( 14 , 1 ) 603 Kcal 26,7g Prot 16,7g Lip 82,8g Hc
25	Gazpacho andaluz con su guarnición Pollo asado en su jugo Verduras horneadas Yogur sabor Pan integral ( 1 , 14 , 7 , 6 , 10 , 11 ) 608 Kcal 47,3g Prot 25,9g Lip 42,1g Hc	Tallarines al pesto Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan ( 1 , 7 , 14 ) 640 Kcal 27g Prot 21,3g Lip 80,7g Hc	Calabacín crujiente al horno Garbanzos con cous-cous Ensalada César vegetal Fruta de temporada Pan integral ( 1 , 3 , 6 , 7 , 10 , 11 ) 854 Kcal 24,3g Prot 41,9g Lip 88,4g Hc	Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan ( 14 , 3 , 7 , 1 ) 646 Kcal 22,1g Prot 34g Lip 62,2g Hc	Arroz integral con pollo Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan ( 14 , 1 ) 738 Kcal 37,1g Prot 26,5g Lip 81,1g Hc



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



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<p>Arroz integral con verduras ( champiñón y calabacín) Huevo a la plancha Ensalada de tomate y mozzarella Fruta de temporada Pan integral ( 3, 7, 1, 6, 10, 11 )</p> <p>641 Kcal 22,8g Prot 27,8g Lip 68,2g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Coliflor asada con curry Arroz basmati Fruta de temporada Pan ( 14, 1 )</p> <p>485 Kcal 16,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc</p>	<p>Lasaña de verduras Salchichas veganas Ensalada de canónigos Fruta de temporada Pan integral ( 1, 3, 7, 6, 10, 11 )</p> <p>466 Kcal 12,9g Prot 19,3g Lip 57,1g Hc</p>	<p>Wok de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan ( 1, 6, 3, 14, 7 )</p> <p>736 Kcal 23,4g Prot 30,2g Lip 85g Hc</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Tiras de tofu marinadas Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan ( 14, 1, 6 )</p> <p>803 Kcal 56,1g Prot 32,1g Lip 61,8g Hc</p>
11	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral ( 3, 14, 1, 6, 10, 11 )</p> <p>660 Kcal 20g Prot 28,6g Lip 77,6g Hc</p>	<p>Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca ) Fajita de verduras y tofu Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan ( 14, 1, 6, 7 )</p> <p>891 Kcal 26,9g Prot 27,8g Lip 127,1g Hc</p>	<p>Guisantes salteados Hamburguesa vegana a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan integral ( 1, 6, 14, 10, 11 )</p> <p>725 Kcal 11,8g Prot 41,9g Lip 55,4g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de brotes Fruta de temporada Pan ( 1, 3, 14 )</p> <p>764 Kcal 24g Prot 24,9g Lip 106,5g Hc</p>	
18	<p>Lentejas estofadas con calabaza Arroz al horno con champiñón Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada Pan integral ( 14, 1, 6, 10, 11 )</p> <p>705 Kcal 23,3g Prot 19,2g Lip 99,8g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Salchichas veganas Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan ( 14, 6, 1 )</p> <p>400 Kcal 9,2g Prot 18,4g Lip 45,2g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate Falafel de garbanzos Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral ( 1, 6, 10, 11 )</p> <p>675 Kcal 16,6g Prot 26,9g Lip 85,1g Hc</p>	<p>Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor Pan ( 3, 14, 7, 1 )</p> <p>623 Kcal 20,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc</p>	<p>Paella de verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan ( 14, 1 )</p> <p>697 Kcal 19,4g Prot 17,1g Lip 109,2g Hc</p>
25	<p>Gazpacho andaluz con su guarnición Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur sabor Pan integral ( 1, 14, 3, 6, 7, 10, 11 )</p> <p>578 Kcal 19,7g Prot 32,2g Lip 46,3g Hc</p>	<p>Tallarines al ajillo Fajita de verduras y tofu Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan ( 1, 6, 14 )</p> <p>792 Kcal 17,6g Prot 24,3g Lip 121,4g Hc</p>	<p>Calabacín crujiente al horno Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada César vegetal Fruta de temporada Pan integral ( 1, 6, 3, 7, 10, 11 )</p> <p>839 Kcal 11,4g Prot 58,2g Lip 52g Hc</p>	<p>Crema de calabaza ECO Huevo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan ( 14, 3, 7, 1 )</p> <p>646 Kcal 22,1g Prot 34g Lip 62,2g Hc</p>	<p>Arroz integral con champiñones Alubias blancas aliñadas Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan ( 14, 1 )</p> <p>842 Kcal 25,1g Prot 28,6g Lip 119,7g Hc</p>



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.

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

