



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

676 Kcal 28,8g Prot 33,8g Lip 59,6g Hc

6

Espirales integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, queso y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 7, 14, 10, 11)

684 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 83g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

620 Kcal 30,6g Prot 21,5g Lip 70,8g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y
pimiento)
Pollo con salsa barbacoa
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(14, 1, 6, 10, 7)

737 Kcal 61,1g Prot 28,4g Lip 56,6g Hc

9

Paella Valenciana
Merluza crujiente al horno casera
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 7, 6, 10, 11)

711 Kcal 34g Prot 24,6g Lip 86g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

715 Kcal 20,5g Prot 31,7g Lip 83g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Pollo al curry
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 1)

717 Kcal 39,1g Prot 28,4g Lip 69,4g Hc

15

Crema de zanahoria
Lasaña casera de ternera
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7, 3, 4)

655 Kcal 22,5g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc

16

Espaguetis integrales gratinados con
queso
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 6, 10, 11)

663 Kcal 32,8g Prot 23,4g Lip 75g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(4, 12, 14, 1)

732 Kcal 27,9g Prot 26,8g Lip 91,5g Hc

20

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

644 Kcal 29,9g Prot 14,3g Lip 92,6g Hc

21

Crema de calabaza
Salmón al eneldo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

615 Kcal 27,8g Prot 22,8g Lip 71,7g Hc

22

Patatas gratinadas con queso
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur natural
Pan
(1, 6, 7, 14)

672 Kcal 43,5g Prot 39,1g Lip 35,5g Hc

23

Alubias blancas a la riojana
Huevos a la flamenca con guisantes
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

760 Kcal 33g Prot 42,2g Lip 62,8g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

679 Kcal 26,7g Prot 33,4g Lip 59,6g Hc

6

Espirales integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, queso y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

696 Kcal 20,6g Prot 24,8g Lip 88,2g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

623 Kcal 28,5g Prot 21,1g Lip 70,9g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y
pimiento)
Pollo con salsa barbacoa
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 10, 7)

740 Kcal 59g Prot 28g Lip 56,6g Hc

9

Paella Valenciana
Merluza crujiente al horno casera
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1, 7)

723 Kcal 31,2g Prot 23,7g Lip 91,2g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 17,7g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pollo a la plancha
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

683 Kcal 38,7g Prot 25,9g Lip 62,3g Hc

15

Crema de zanahoria
Lasaña casera de ternera
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7, 3, 4)

717 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 97,5g Hc

16

Espaguetis integrales gratinados con
queso
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4)

685 Kcal 30,4g Prot 22,7g Lip 81,9g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14)

735 Kcal 25,8g Prot 26,5g Lip 91,5g Hc

20

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

603 Kcal 26,5g Prot 13,7g Lip 83,3g Hc

21

Crema de calabaza
Salmón al eneldo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

618 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 71,7g Hc

22

Patatas gratinadas con queso
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

734 Kcal 41,7g Prot 38,8g Lip 47,7g Hc

23

Alubias blancas a la riojana
Huevos a la flamenca con guisantes
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)

747 Kcal 32,5g Prot 42,1g Lip 60g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

738 Kcal 27g Prot 33,4g Lip 71,7g Hc

6

*Macarrones con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

697 Kcal 14,2g Prot 24,9g Lip 72,3g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

644 Kcal 28,4g Prot 18g Lip 80,7g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y pimiento)
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

715 Kcal 58,3g Prot 27,7g Lip 52g Hc

9

Paella Valenciana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 7)

725 Kcal 30,2g Prot 23,6g Lip 92,7g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

717 Kcal 22,2g Prot 24,2g Lip 96,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pollo a la plancha
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

742 Kcal 39g Prot 25,9g Lip 74,5g Hc

15

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4, 7)

717 Kcal 28,9g Prot 23g Lip 87,2g Hc

16

*Espaguetis con salsa de queso
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 4)

644 Kcal 28,3g Prot 21,3g Lip 77,1g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14)

735 Kcal 25,8g Prot 26,5g Lip 91,5g Hc

20

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 27,3g Prot 16,2g Lip 84,5g Hc

21

Crema de calabaza
*Salmón al eneldo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

604 Kcal 23,6g Prot 21,8g Lip 71,9g Hc

22

Patatas asadas al horno
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

712 Kcal 40,4g Prot 36,6g Lip 48,7g Hc

23

Alubias blancas a la riojana
Huevos a la flamenca con guisantes
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)

747 Kcal 32,5g Prot 42,1g Lip 60g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

731 Kcal 23,2g Prot 34,3g Lip 72,7g Hc

6

*Macarrones con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

697 Kcal 14,2g Prot 24,9g Lip 72,3g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

623 Kcal 28,5g Prot 21,1g Lip 70,9g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y pimiento)
Pollo con salsa barbacoa
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 10, 7)

740 Kcal 59g Prot 28g Lip 56,6g Hc

9

Paella Valenciana
Merluza crujiente al horno casera
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1, 7)

723 Kcal 31,2g Prot 23,7g Lip 91,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

717 Kcal 22,2g Prot 24,2g Lip 96,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pollo a la plancha
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

742 Kcal 39g Prot 25,9g Lip 74,5g Hc

15

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

701 Kcal 26,6g Prot 22,4g Lip 86,3g Hc

16

*Espaguetis con salsa de queso
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 4)

644 Kcal 28,3g Prot 21,3g Lip 77,1g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14)

735 Kcal 25,8g Prot 26,5g Lip 91,5g Hc

20

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

623 Kcal 25,2g Prot 10,6g Lip 93,9g Hc

21

Crema de calabaza
Salmón al eneldo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

792 Kcal 37,3g Prot 21,2g Lip 101,5g Hc

22

Patatas gratinadas con queso
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

675 Kcal 41,4g Prot 38,8g Lip 35,5g Hc

23

Ensalada de lentejas
Cinta de lomo con tomate
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

716 Kcal 31,5g Prot 32,9g Lip 62,9g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
*Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

630 Kcal 27,9g Prot 29,5g Lip 58,5g Hc

6

Espirales integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

698 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 88,1g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Brócoli rehogado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

672 Kcal 31,8g Prot 31g Lip 60,4g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y pimiento)
Pollo con salsa barbacoa
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6, 10)

720 Kcal 56,7g Prot 24g Lip 66,8g Hc

9

Paella Valenciana
Merluza crujiente al horno casera
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

709 Kcal 30,4g Prot 24g Lip 91,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

714 Kcal 24,3g Prot 24,5g Lip 96,2g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo a la plancha
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

663 Kcal 38g Prot 17,9g Lip 79g Hc

15

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 4, 1)

616 Kcal 29,5g Prot 21,6g Lip 74,2g Hc

16

Espaguetis integrales con tomate
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)

635 Kcal 28,5g Prot 19,8g Lip 81,4g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(4, 12, 14, 1)

732 Kcal 27,9g Prot 26,8g Lip 91,5g Hc

20

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

644 Kcal 29,9g Prot 14,3g Lip 92,6g Hc

21

Crema de calabaza
Salmón al eneldo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

615 Kcal 27,8g Prot 22,8g Lip 71,7g Hc

22

Patatas asadas al horno
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

633 Kcal 37,9g Prot 32,6g Lip 46,8g Hc

23

Alubias blancas con verduras
*Huevos al plato
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

640 Kcal 31,8g Prot 24g Lip 75,7g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Calabacín a la plancha
*Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 21,5g Prot 25,4g Lip 82,2g Hc

6

*Macarrones con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

689 Kcal 16,6g Prot 27,2g Lip 66,5g Hc

7

Ensalada completa con huevo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

719 Kcal 27,9g Prot 32,9g Lip 68,1g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y pimiento)
Jamonicos de pollo al ajillo
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

715 Kcal 58,3g Prot 27,7g Lip 52g Hc

9

Paella Valenciana
Merluza crujiente al horno casera
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1, 7)

723 Kcal 31,2g Prot 23,7g Lip 91,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 17,7g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc

14

Pisto de verduras
Pollo al curry
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7)

775 Kcal 24,3g Prot 21g Lip 108,4g Hc

15

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4, 7)

717 Kcal 28,9g Prot 23g Lip 87,2g Hc

16

*Espaguetis con salsa de queso
Bacalao a la vizcaína
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 4)

644 Kcal 28,3g Prot 21,3g Lip 77,1g Hc

19

Arroz a banda (calamar y merluza)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14)

735 Kcal 25,8g Prot 26,5g Lip 91,5g Hc

20

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

616 Kcal 36g Prot 21,2g Lip 60,5g Hc

21

Crema de calabaza
Salmón al eneldo
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

708 Kcal 25,8g Prot 21,1g Lip 92,5g Hc

22

Patatas asadas al horno
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

712 Kcal 40,4g Prot 36,6g Lip 48,7g Hc

23

Parrillada de verduras
*Huevos al plato
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

630 Kcal 19,9g Prot 23,2g Lip 74,5g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes con jamón
Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

676 Kcal 28,8g Prot 33,8g Lip 59,6g Hc

6

Espirales integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, queso y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 7, 14, 10, 11)

684 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 83g Hc

7

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

620 Kcal 30,6g Prot 21,5g Lip 70,8g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y
pimiento)
Pollo con salsa barbacoa
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(14, 1, 6, 10, 7)

737 Kcal 61,1g Prot 28,4g Lip 56,6g Hc

9

Paella de verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

668 Kcal 29,9g Prot 17g Lip 93,3g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

715 Kcal 25,3g Prot 25,7g Lip 90,7g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Pollo al curry
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 1)

786 Kcal 41,1g Prot 28,7g Lip 84,2g Hc

15

Crema de zanahoria
Lasaña casera de ternera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7)

639 Kcal 20,2g Prot 22,6g Lip 84,4g Hc

16

Espaguetis integrales gratinados con
queso
Huevo a la plancha
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 3, 6, 10, 11)

694 Kcal 26,1g Prot 30,8g Lip 73,6g Hc

19

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

693 Kcal 25g Prot 23,6g Lip 91,7g Hc

20

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

644 Kcal 29,9g Prot 14,3g Lip 92,6g Hc

21

Crema de calabaza
Lomo de sajonia a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

602 Kcal 17,3g Prot 20,6g Lip 79,2g Hc

22

Patatas gratinadas con queso
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur natural
Pan
(1, 6, 7, 14)

672 Kcal 43,5g Prot 39,1g Lip 35,5g Hc

23

Alubias blancas a la riojana
Huevos a la flamenca con guisantes
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

776 Kcal 33,5g Prot 42,3g Lip 66,3g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas:

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Guisantes salteados
*Huevos al plato
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

629 Kcal 26,2g Prot 29,1g Lip 62,1g Hc

6

Espirales integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, queso y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 7, 14, 10, 11)

684 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 83g Hc

7

Garbanzos con verduras
Salchichas veganas
Brócoli al gratén
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

710 Kcal 34,9g Prot 33,2g Lip 60,9g Hc

8

Patatas con verdura (zanahoria y
pimiento)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1)

638 Kcal 24,8g Prot 28,2g Lip 68,8g Hc

9

Paella de verduras
Falafel de garbanzos
Ensalada de tomate, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 14, 6, 10, 11)

666 Kcal 16,9g Prot 21,8g Lip 95,2g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

715 Kcal 20,5g Prot 31,7g Lip 83g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Tofu a la plancha
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

712 Kcal 33,9g Prot 25,3g Lip 79,8g Hc

15

Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1)

705 Kcal 21,5g Prot 29,3g Lip 86,6g Hc

16

Espaguetis integrales gratinados con
queso
Hamburguesa vegana a la plancha
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 6)

771 Kcal 12,4g Prot 41,4g Lip 70g Hc

19

Arroz con verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y
comino
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

800 Kcal 22,2g Prot 16,7g Lip 131,9g Hc

20

*Sopa de verdura
Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
(14, 1, 6, 10, 11)

624 Kcal 20,5g Prot 19,6g Lip 83,7g Hc

21

Crema de calabaza
Coliflor asada con curry
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

605 Kcal 14g Prot 17,5g Lip 95,6g Hc

22

Patatas gratinadas con queso
Salchichas veganas
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas
Yogur natural
Pan
(1, 6, 7, 14)

646 Kcal 27,6g Prot 39,3g Lip 43g Hc

23

Alubias blancas con verduras
*Huevos al plato
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

716 Kcal 37,4g Prot 25,4g Lip 82,2g Hc

26

27

28

29

30



T: TRAZAS ALERGENOS

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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

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

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal



PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal

¡Soy CRISPI!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

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

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



EST. 1967
RUNNYMEDE COLLEGE
Delight, Ornament, Ability